

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ (підпис) _____ (прізвище, ініціали)
«__» _____ 20__ р.

Реєстраційний № _____

«__» _____ 20__ р.

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**

Магістерська робота

студента групи: ОПНм-22

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки

Деньгуба Олександра Сергійовича

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Макаренко І.Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Деньгуб Олександр Сергійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ	9
1.1. Сутність поняття «мотиваційна компетентність» у науковій літературі.....	9
1.2. Можливості використання сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання як засобу формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.....	19
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СТАНУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ (НА ПРИКЛАДІ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)	34
2.1. Характеристика закладу вищої освіти.....	34
2.2. Вивчення стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою (на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету)	39
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	49
3.1. Психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.....	49
3.2. Методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.....	54

Висновки до третього розділу	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині за рахунок інтенсивного процесу підготовки майбутніх учителів спостерігається тенденція до зменшення рівня мотиваційної компетентності щодо занять фізичною культурою, що, в свою чергу, негативно позначається на їхній фізичній підготовці. Спочатку через карантинні умови, а потім й через війну, все більшою мірою відбувається реалізація дистанційного навчання, що стало однією з вагомих причин зниження мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою. У покращенні цієї ситуації важливу роль відіграють здоров'язберігаючі технології навчання у повсякденному житті, зокрема вибір відповідних методів щодо мотивації майбутніх учителів займати активну позицію, щодо занять фізичною культурою та з метою компенсації нестачі щоденної фізичної активності.

Аналізуючи вищезазначене, слід зазначити, що одним із важливих завдань закладів вищої освіти є формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, адже рухова активність визначає внутрішні цілі та особливості особистості, а саме: ініціативність, рішучість, витривалість та прагнення досягати мети. Ці особистісні якості є важливими засобами покращення загального моторного та психологічного стану, а також одними із факторів позитивної динаміки навчання, адже ставлення та мотивація майбутніх учителів до фізичного виховання має вплив та в подальшому є рольовими моделями для наслідування їх майбутніми учнями.

Враховуючи різні риси особистості мотивація посідає особливе місце. Це пов'язано з тим, що мотивація в першу чергу визначає соціально значущу поведінку в діяльності людини. У зв'язку з цим питання мотивації має велике значення в науці. Це пов'язано з тим, що в основі особистості лежить глибоке усвідомлення пробудження людини у вигляді мотивації та інтересу. Вивчення мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою є позитивним показником, який має значний вплив на загальний стан та розвиток людини.

Мотиваційну компетентність досліджувало багато вчених (Н. Бібік [10], В. Бондар [13], М. Вашуленко [17], Р. Гуревич [21], Л. Дідух [25], Є. Захаріна [30], М. Кадемія [32], А. Ковтун [38], О. Кузнецова [41] та інші). На основі аналізу напрацювань науковців можна констатувати, що феномен мотиваційної компетентності майбутніх вчителів та їх окремі види знайшли своє відображення у психолого-педагогічних дослідженнях, проте сучасна наука не дала однозначної відповіді.

Аналіз досліджень науковців свідчить, що мотиваційна компетентність до занять фізичною культурою впливає на успіх, якість та позитивну динаміку становлення професійної діяльності майбутніх учителів. Тому в сучасних умовах дистанційного навчання у закладах вищої освіти є першочерговим завданням розвиток мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій.

Проблемі якісної підготовки майбутніх учителів до використання здоров'язберезувальних технологій у вищих закладах освіти було присвячено чимало досліджень (О. Безкопильний [4], В. Винник [19], Є. Захаріна [30], Г. Оліфер [52], Л. Сущенко [61], В. Ткаченко [62], А. Тимофієва [64] та ін). Науковці, вважають, що майбутні учителі мають бути вмотивованими до занять фізичною культурою та використовувати засоби здоров'язберігаючих технологій навчання, що будуть покращувати їх загальний стан та стан учнів, зменшувати вплив негативних подразників на ментальне та фізичне здоров'я і покращувати рівень знань та розвитку.

Таким чином, враховуючи те, що нині існує ряд досліджень з проблеми формування мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою в умовах закладу вищої освіти, водночас, необхідне подальше наукове обґрунтування та дослідження з використанням засобів здоров'язберігаючих технологій навчання.

Професійна підготовка майбутніх учителів до занять фізичною культурою потребує застосування нових засобів навчання та організації умов закладів вищої освіти відповідно до європейських норм. Прагнення підвищити рівень професійної кваліфікації та мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою з метою пошуку найбільш ефективних

засобів вирішення цієї проблеми вплинула на вибір теми магістерського дослідження: **«Формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання».**

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 27 жовтня 2022 року) та Вченою радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 3 від 03 листопада 2022 року).

Мета дослідження – виокремити та теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Для реалізації поставленої мети в процесі дослідження були сформульовані такі **завдання**:

- 1) визначити ступінь розробленості проблеми дослідження в педагогічній теорії та практиці, уточнити понятійний апарат дослідження;
- 2) виявити та проаналізувати стан досліджуваної проблеми у сучасній практиці роботи Криворізького державного педагогічного університету;
- 3) виокремити та теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання;
- 4) розробити методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Об'єкт дослідження – формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Реалізація зазначеної мети та розв'язання поставлених завдань здійснювалися через застосування таких **методів дослідження**:

– *теоретичні*: порівняльний, системний аналіз, узагальнення, класифікація теоретичних і дослідних даних з метою визначення ступеня розробленості проблеми дослідження в педагогічній теорії та практиці, обґрунтування психолого-педагогічних умов формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, анкетування, тестування здобувачів освіти-майбутніх учителів з метою розробки методичних рекомендацій щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання;

– *статистичні*: кількісний і якісний аналіз фактичного матеріалу, отриманого у процесі дослідження, який забезпечив достовірність результатів наукового пошуку.

Практична значущість дослідження полягає у розробці методичних рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Результати, отримані в ході дослідження, можуть бути використані в практичній діяльності педагогічних працівників.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок, з яких 70 основного тексту. Список використаних джерел містить 73 найменування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

1.1. Сутність поняття «мотиваційна компетентність» у науковій літературі

Майбутній вчитель повинен володіти не тільки обов'язковими вміннями та знаннями своєї професії, а й мати мотивацію та стимули розвиватись всебічно, тобто не тільки розумово, а й фізично, що буде сприяти підвищенню професійної та мотиваційної компетентностей до занять фізичною культурою та сприятиме кар'єрному зростанню.

Розглядаючи поняття «мотиваційна компетентність вчителя», можна зазначити що воно включає в себе поєднання софт-скілз та компетентностей вчителя з паралельно ефективними мотиваційними процесами для досягнення професійного успіху [2].

Мотивація вчителя як фундаментальна основа, на якій базується колаборація його професійної діяльності, досліджувалася такими вченими як І. Алексейчук, В. Бондар, Л. Дідух та іншими науковцями. Зокрема Л. Крамущенко та І. Кривонос звернули увагу на багатоаспектність мотивації вчителя [37]: прямий орієнтир на власну особистість (бажання бути сприйнятим як компетентний, адекватний та автентичний викладач); на методи професійного впливу (першочерговим для вчителя є система, види діяльності та спосіб їх реалізації); на учнів (пристосування до колективу); на реальну ціль (наприклад допомога учням у всебічному розвитку, залучення до фізичних занять) тощо.

Крім того, мотивація майбутнього вчителя залежить як від внутрішніх подразників (характер учителя, вікова категорія, стать, психологічні особливості особистості на етапі професійного становлення та розвитку), так і

від зовнішніх подразників (регіональне розташування місця роботи, доступність до сучасної дидактичної бази, рівень цифрової компетентності, вміння користуватись сучасними пошуковими системами та мережами, стосунки в колективі, можливості постійно розвиватись та система заохочень від керівництва закладу). З точки зору захвату роботою та позитивною динамікою, внутрішня мотивація є найбільш продуктивною. А ось розглядаючи зовнішню мотивацію, можна відмітити, що вона має часовий проміжок і втрачає стимулюючий ефект набагато швидше, ніж внутрішня мотивація. Якщо фінансове заохочення залишається довгий час на певному рівні, то з часом воно знижує мотиваційне прагнення розвиватись далі і заохочувати себе та учнів до всебічного розвитку [7].

Х. Хекхаузен розглядає мотивацію як ключовий фактор людської поведінки у забезпеченні трудової діяльності. Т. Ваколя [16] підкреслює роль емоцій і зазначає, що мотивація – це «систематичний процес, який безпосередньо сприяє трудовій мотивації». Науковці виділяють такі основні функції мотивації [18]: енергетична; спонукання до поведінки або зміни поведінки; спрямування; спонукання до вмотивованої поведінки для досягнення певної мети; підтримка; мотивація до наполегливості, щоб реалізувати свої зусилля і досягти певної мети.

У побудові мотиваційної структури людини варто зазначити, що особлива цілеспрямована роль відводиться мотивації, яка може пояснити, чому люди вчиняють певні дії або приймають певні рішення. Мотиви діяльності включають в себе установки, наміри, уявлення, емоції та спонукання до дії. При цьому «мотиваційна компетентність вчителя» слідує загальній структурі мотивації та формування нових стимулів [26].

Сутність мотиваційної компетентності вчителя характеризується пошуком та виявленням факторів, що активізують їхню професійну діяльність і навпаки усуненням факторів, що гальмують цю діяльність, та створенням простору для підвищення мотиваційної компетентності майбутнього вчителя. У кінцевому підсумку, професійні вимоги до майбутніх вчителів є ключем до

вирішення багатьох проблем формування мотиваційної та професійної компетентності вчителів, щодо їх ефективного викладання та всебічного розвитку учнів, шляхом залучення їх, не тільки до розумової діяльності, а й до занять фізичною культурою [5].

Слід зазначити, що структура мотивації людини в сучасних умовах праці може змінюватися під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів професійного середовища.

Для того, щоб мотивація була сприйнята суб'єктом, мають бути дотримані наступні умови [22]: повинні бути видимі результати діяльності; можливість оцінити результати діяльності; відповідні умови для діяльності, що оцінюється; наявність певної порівняльної шкали, що вказує на рівень обов'язкової норми; здатність здійснювати бажану діяльність.

Таким чином, професійна успішність сучасної особистості базується на складних психологічних процесах, пов'язаних з формуванням особистісної мотиваційної структури. На наш погляд, основними цілями розвитку особистості є формування мотивації до професійної взаємодії в конкретному професійному середовищі, мотивації до ефективної діяльності в умовах соціально-економічних змін у конкретній галузі та формування відповідних мотиваційних настанов.

Р. Уайт характеризував поняття компетентність, як «поєднання низки особистих моделей поведінки, від найпростіших до найкреативніших, спрямованих на підвищення компетентності та ефективності індивіда. Силою, яка визначає прагнення до компетентності, є мотивація самоефективності. Цей тип мотивації спрацьовує, коли вчителі прагнуть до ефективності, компетентності та майстерності» [13].

Варто також зазначити, що «компетентність» – це організація особливого типу предметно-специфічних умінь та знань, що уможливорює ефективне прийняття рішень у відповідній сфері діяльності.

Компетентність – це потужна колаборація знань, умінь та навичок, видів мислення, професійних та особистісних якостей, моральних цінностей, яка

визначає здатність успішно проводити професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [32].

А професійна компетентність вчителя – це «спеціальна компетентність у дисципліні, що викладається, методична компетентність у сфері знань, умінь і навичок та психолого-педагогічна компетентність у сфері мотивації, компетентності та спрямованості» [8].

Майбутній вчитель, як спеціаліст повинен мати сформовану мотиваційну та професійну компетентність, мати здібності до створення структури професійної діяльності, бути стресостійким до зовнішніх та внутрішніх подразників, готовим до постійного розвитку та самореалізації, повинен бути конкурентоспроможним і всебічно розвиненим [9].

Аналізуючи дослідження Н. Волопай [2] та О. Гаксо [3], присвячені аналізу структури самоосвітньої компетентності фахівців різних галузей можна виокремити такі чотири етапи: мотивація (усвідомлення професійної спрямованості процесу саморозвитку); пізнавальний (набуття необхідних знань), процесуальний (набуття необхідних знань); контрольний (оцінка отриманих результатів).

Як зазначає науковець О. Зуєва [6] “мотиваційні чинники включають мотиви, потреби та слугують своєрідним індикатором для визначення ставлення майбутнього фахівця до оволодіння професійною діяльністю, професійно-особистісного розвитку та мобільності. Формування мотиваційних чинників відіграє важливу роль у таких аспектах як забезпеченні активного набуття студентами професійних знань і навичок та підготовленості до подальшої діяльності за фахом”.

Таким чином, мотивація є першою ланкою в системі формування здатності студентів до самоосвіти. Це пов'язано з тим, що потреба в самоосвіті є домінуючою причиною активного навчання і створює належні умови для її задоволення.

Мотиви - це показники ставлення до вибору професії та спрямованості самоосвіти. Психологічний словник визначає мотиви як «причини, що спонукають поведінку або дії людини» [16].

Є. Захаріна [30] розглядає мотивацію як “внутрішнє спонукання людини до певного виду діяльності, яке пов'язане із задоволенням конкретної потреби”. На думку цієї вченої, елементами мотивації є сукупність особистісних, пізнавальних і професійних мотивів, які координують і визначають спрямованість особистості на творчу самореалізацію в професійній діяльності.

Типологія мотивів за Є. Захаріною [30] представлено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Типологія мотивів

Види мотивів	Характеристика
Особистісні мотиви	- наміри; - нахили; - прагнення до саморозвитку; - відчуття обов'язку; - подолання труднощів;
Пізнавальні мотиви	- відкриття нових аспектів; - оволодіння новими способами діяльності; - цікавість новими знаннями;
Професійні мотиви	- професійний інтерес; - успіх у професійній діяльності; - професійне самовизначення.

Як видно з таблиці 1.1., мотивація важлива на всіх етапах розвитку. Вона проходить через такі етапи, як інтерес, певна схильність, усвідомлення потреби в самоосвіті, творчий пошук. Бажання як внутрішній чинник активності особистості стимулює процес виникнення інтересу до освіти і саморозвитку. Процес інтересу до освіти і саморозвитку виражається у виборі спеціалізацій і форм навчання.

Зокрема, вивчення підходів щодо мотиваційної компетентності вчителів досліджувались Д. Мітчеллом і Ф. Ортисом у 1987 році та Л. Фрейзером і Л. Соренсоном у 1992 році, розглядають підхід, що зміщує акценти з переважно зовнішніх стимулів (фінансові винагороди, кар'єрні можливості) на внутрішню професійну мотивацію вчительської діяльності, що тягне за собою посилення внутрішньої мотивації до професійної діяльності. На думку вчених, такий підхід керується теорією вчительства, який характеризується тим, що мотивація до викладання перетинається з любов'ю до дітей і бажання допомогти їм здобути освіту. І найбільшою винагородою за роботу є задоволення від процесу викладання і досягнення професійних цілей [22; 25].

О. Цокур було виділено два чинники, які впливають на здатність вчителя ефективно працювати: 1) умови роботи та створений простір (кількість учнів, дисципліна, наявність дидактичних матеріалів, клімат в колективі, особистий статус, фінансова нагорода тощо; 2) структура роботи [66].

Саме друга група чинників відіграє важливу роль у мотивації вчителів до роботи. До них відносяться: 1) створення довгострокового кар'єрного розвитку та можливості для вчителів реалізовувати власні креативні ідеї на практиці; 2) адекватне відношення адміністрації та колективу; 3) підвищення ролі вчителів у подоланні проблем вдосконалення професійного середовища [32].

Результатом впровадження даних факторів, є підвищення фахової відповідальності в колективі, відстеження позитивної динаміки професійних результатів та адекватної самооцінки вчителя [10].

Д. Бермудес аналізує концепції, що визначають сутність професійної підготовки майбутніх учителів до мотивації фізичного виховання, та визначає поняття «підготовка» і «навчання». Так, «навчання» - це процес, який відбувається в часі і просторі та за заздалегідь затвердженим планом або програмою в навчальному закладі. А «підготовка» - це здатність людини до виконання певної діяльності [3, с. 201].

Ми поділяємо думку О. Безкопильної і у своїй роботі розуміємо термін «підготовка» як «систему, що характеризується взаємозв'язком і взаємодією

структурних компонентів, сукупність яких гарантує розвиток особистості студента”[4].

Ця система, що “характеризується взаємозв'язком і взаємодією структурних компонентів, яка забезпечує формування особистості студента відповідно до цілей вищої освіти та процес формування комплексу спеціальних знань, умінь і навичок відповідно до майбутньої професійної діяльності” [65].

У словнику професійної освіти зазначено, що «підготовка студентів до професії вчителя» - це загальноосвітня підготовка в системі вищої освіти, яка здійснюється за такими напрямками: діяльність вчителя та структура його особистості; науково-теоретичні основи формування особистості вчителя; зміст педагогічної освіти на наукових засадах, визначення обсягу загальнопедагогічних знань і умінь, якими повинні володіти викладачі та студенти педагогічних вищих навчальних закладів; визначення шляхів удосконалення навчально-виховного процесу в галузі педагогіки [63, с. 139].

Мотиваційна компетентність вчителя характеризується вмінням шукати стимули, яка є однією з найважливіших характеристик, що сприяє їхньому успіху в професійній діяльності, самовдосконаленню, соціальному захисту.

Треба розуміти, що спонукає майбутніх учителів всебічно розвиватись, не тільки розумово, а й фізично, тобто займатись фізичною культурою і в подальшому спонукати учнів. Вже в закладі вищої освіти, можна розробити систему формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою спираючись на мотиви, що лежать в основі їхньої спеціалізації та потенційної мотивації.

Треба відмітити, що в реаліях сучасності, неадекватна мотивація є гальмівним фактором, який не дозволить майбутнім учителям реалізувати свій потенціал на практиці та знизить фізичну активність й викличе апатію.

Мотиваційна компетентність майбутніх учителів важлива як в теорії, так і в практиці. Від того, як буде підготовлений майбутній вчитель, як він буде вмотивований та розумітиме свою роботу, залежатиме його відношення до навчання у закладі вищої освіти. Визначивши природу мотивації та з'ясувавши

її структуру, можна розробити реальні методи та впровадити здоров'язберігаючі технології, щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, що в свою чергу покращить ставлення до всебічного розвитку і допоможуть їм повністю реалізувати свій творчий потенціал [13].

Важливість формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, полягає у розумінні своєї професійної діяльності, її механізму і системи заохочень ототожнюючи зі своїми вміннями.

Однак у реаліях буття, у зв'язку зі змінами освітнього процесу, необхідно переосмислити специфіку мотиваційної сфери освітньої діяльності.

Аналізуючи та узагальнюючи наукову літературу з проблеми дослідження можна виокремити такі обов'язкові функції майбутнього вчителя [12], що має мотиваційну компетентність до занять фізичною культурою: профілактична: досягається через освітню та інформаційну діяльність; освітньо-інформаційна: проведення уроків, які сприяють позитивним змінам в учнях, зацікавленість проблемами учнів, виявлення причин проблем учня, запобігання закріпленню негативних звичок у поведінці учня, визначення профілактичних заходів щодо запобігання закріпленню негативних звичок у поведінці учня; діагностична: визначення рівня інтелектуального розвитку учня, діагностика порушень розвитку, емоційних розладів, їх причин та наслідків, рівня навченості та сформованості загальнонавчальних навичок, пізнавальних інтересів та потреб тощо; лікувальна: терапевтичний супровід учня, своєчасна допомога для запобігання стресових ситуацій, педагогічний супровід; консультативна: підтримка в академічному та професійному виборі, стратегії професійної кар'єри, психологічне консультування у вирішенні навчальних та життєвих проблем.

Ці функції досягаються в процесі вирішення завдань діяльності закладу та майбутнього вчителя: створення інфраструктури для підвищення мотивації щодо занять фізичною культурою в закладах освіти; раціональна організація навчально-виховного процесу; удосконалення фізкультурно-оздоровчої

діяльності; формування здорового способу життя учнів; організація навчально-виховної та розвивальної діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я; налагодження навчально-методичної співпраці з педагогами, фахівцями та батьками; моніторинг та динамічне спостереження за станом здоров'я учнів [45].

Таким чином, бажання майбутнього вчителя знайти себе в своїй роботі, бути всебічно розвиненим це нормально. Але жодна людська дія не може відбуватися без мотивації, а особливо важливо формувати мотиваційну компетентність майбутніх вчителів, щодо всебічного розвитку, не тільки інтелектуального, а й фізичного, тобто до занять фізичною культурою. Також треба враховувати особисті потреби майбутніх вчителів. Мотиваційна компетентність базується на особистісному підході, що є ефективним і доречним в подальшій роботі майбутніх вчителів.

Метою формування мотиваційної компетентності вчителів є заохочення їх працювати краще, відповідальніше ставитися до своїх обов'язків і докладати зусиль до всебічного розвитку, тобто створювати умови, що будуть корисні їх майбутнім учням [12].

Дослідник Є. Підласов характеризує мотиваційну компетентність майбутнього вчителя до занять фізичною культурою наявністю стимулів, що є двигуном активізації інтересу до спорту. Формування мотивації необхідно під час навчання, оскільки розумова діяльність та фізична діяльність на практиці виникають через вплив зовнішніх стимулів [28].

Так С. Касіянець [19], показав, що змістовні аспекти діяльності значною мірою визначають характер і спрямованість діяльності та її результати, а мотиваційні аспекти навчання і виховання цікавлять багатьох дослідників.

Діяльність майбутніх учителів на заняттях фізичної культури відображає важливі суспільні потреби у фізичному вдосконаленні. Потреби проявляються як особистісні стани, які керують поведінкою людини і визначають поведінку її думок, почуттів, волі та свідомості. Задоволення цих потреб визначено як одне з основних завдань вищої освіти.

Щоб мотивувати студентів, тобто майбутніх вчителів до занять фізичною культурою, треба визначити стимули, які діють як безпосередня поведінка. Стимули часто є короткочасними, але постійна мотивація у фізичному вихованні є цінною. Здоров'язберігаючі технології навчання в університеті повинні включати сприятливі умови, необхідні для регулярної фізичної активності [26].

Об'єктивні умови для формування потреби у спорті включають, зокрема, надання студентам можливості вільно обирати вид фізичної культури, форму занять і вільний час, необхідний для занять. До них також належать наявність якісних викладачів та обладнання, місця розташування спортивних залів, а також характер навчальних курсів [8].

Суб'єктивні умови включають звички, ставлення, переконання, рівень здоров'я, фізичні вікові та гендерні характеристики, психічний стан і зайнятість. Матеріальні умови та загальний освітній рівень молоді мають вирішальне значення у формуванні потреб у фізичному вихованні.

Отже існує два способи викликати мотивацію у майбутніх вчителів до занять фізичною культурою: вплив на індивідуальну мотивацію та на мотиваційну сферу в цілому. Розвиток цих якостей в особистості майбутнього вчителя вимагає гнучкої методики навчального процесу, що базується на закономірностях диференційованого, особистісно орієнтованого навчання.

Це вимагає змін і модифікацій змістових компонентів вищої освіти та переходу до принципу гуманізації освіти. Таким чином, ефективність усіх фізкультурно-оздоровчих заходів для студентів залежить від створення психолого-педагогічних умов, які сприяють формуванню мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою з урахуванням інтересу та здібностей до різних видів спорту, спрямованих на підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності.

1.2. Можливості використання сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання як засобу формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою

Вивчаючи науково-педагогічну літературу можна зазначити, що поняття «здоров'язберігаючі технології навчання» трактується досить по-різному. Деякі трактування спираються на певні методи та прийоми, а інші характеризують як певну технічну модель, завдяки якій реалізуються поставлені цілі [17].

Здоров'язберігаючі технології навчання використовують у закладах освіти, вони покращують фізичне самопочуття учасників даного процесу. До них відносять методи, засоби та технології, які є безпечними та корисними [22].

Так, О. Свириденко зазначає, що здоров'язберігаюча технологія навчання є «освітньою технологією, яка має закономірну функцію формування загальної системи поглядів, методик та прийомів діяльності вчителя, яка щодня поповнюється новітніми технологіями навчання [27].

Учені розглядають та виокремлюють ряд сучасних здоров'язберігаючих технологій [45], що представлені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Види сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання

Види сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання
Фізкультхвилинка
Ранкова гімнастика
Нейрофітнес
Арт-терапія
Дихальна гімнастика
Тренінги
Ароматерапія
Заняття на природі
Музичний супровід

Представлені види здоров'язберігаючих технологій навчання першочергово спрямовані на формування мотиваційної компетентності у майбутніх вчителів до занять фізичною культурою. Такий підхід покращить фізичне та ментальне здоров'я і сприятиме всебічному розвитку студентів [25]. Більш детальний опис видів здоров'язберігаючих технологій навчання [29] представлено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Види здоров'язберігаючих технологій навчання

Види здоров'язберігаючих технологій навчання	Характеристика видів здоров'язберігаючих технологій навчання
Фізкультхвилинка	<p>Фізкультхвилинка це - короткочасний (протягом 1 - 2 хвилин) захід, який сприяє зміцненню організму дитини, підвищує його працездатність. Проводиться фізкультхвилинка, з метою активно змінити діяльність дітей і цим послабити стомлення, а потім знову переключити їх на продовження заняття. Таким чином, застосування фізкультхвилинки упродовж заняття сприяють:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поліпшенню роботи мозку, - відновлюють тонус м'язів, які статично підтримують правильну поставу упродовж уроку, - знімають напругу з органів зору і слуху, - покращують роботу дрібної моторики. <p>Основне призначення фізкультхвилинки, які проводяться під час занять, – підвищити працездатність, зняти втому, дати відпочинок організму, в першу чергу – нервовій системі та м'язам. Фізкультхвилинка має включати 3-4 вправи, добре знайомі студентам і легкі у виконанні. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість до 2-3 хвилин.</p> <p>Вправи мають добиратися таким чином, щоб навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.</p>
Ранкова гімнастика	Ранкова гімнастика - це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й

Продовження таблиці 1.3.

	<p>залежать від мети занять.</p> <p>Ранкова гімнастика - це найбільш простий та доступний для організації і проведення самостійних Ранкова гімнастика, або так звана «зарядка» сприяє швидкому переходу від сну до робочого стану. Бажано виконувати її на першій парі, або зранку вдома.</p> <p>Виконання вправ на свіжому повітрі після «зарядки» сприяють загартуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок. Ефективність впливу гімнастики студентів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їхньому виконанні та кількості повторень кожної окремої вправи.</p> <p>Гігієнічна гімнастика може застосовуватись практично у всіх вікових періодах та при будь-якій фізичній підготовленості до навантаження.</p> <p>Головною відмінною рисою її слід визнати загальнодоступність.</p> <p>У процесі занять гігієнічною гімнастикою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здійснюється профілактика несприятливих впливів на організм навколишнього середовища; - нормалізується робота основних функціональних систем; - покращується працездатність організму; - формуються базові рухові навички; - виховується культура рухів та поведінки; - формується «особиста фізична культура» і потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, та прагнення до вдосконалення. <p>Однією з головних відмінних рис гімнастики є органічне поєднання вправ які використовуються в гімнастиці з гігієнічними і загартовувальними факторами. Гімнастику можна проводити індивідуально, а також групами.</p> <p>Правила для комплексу вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи мають відповідати віку та фізичній підготовленості людини; - вправи повинні позитивно впливати на організм, їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках з зірною швидкістю, із різним характером м'язових зусиль; - кількість вправ у комплексі може бути від 8 до
--	--

Продовження таблиці 1.3.

	<ul style="list-style-type: none"> - 15; - кожна вправа в комплексі повинна повторюватися 4-8 разів - комплекс вправ варто поновлювати через 2-3 тижні; - комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також вправи на освоєння різних типів дихання; - після комплексу обов'язковими є водні процедури. <p>Ранковою гігієнічною гімнастикою необхідно займатись всім людям</p>
Нейрофітнес	<p>Нейрофітнес, або як його ще називають «гімнастика для мозку» – це один із найкращих способів збільшити стресостійкість, навчитися контролювати свою увагу та покращити всі види пам'яті.</p> <p>Нейрофітнес спрямований на формування та розвиток нейромоторинних навичок у дітей та дорослих.</p>
Арт-терапія	<p>Арт-терапія – методика, яка має на увазі проведення лікування «мистецтвом». Вона є напрямком психотерапії, використовується не так давно, але стрімко розвивається і вже довела свою ефективність. Метод включає безліч підвидів, що дає можливість підібрати найбільш корисні для кожного випадку індивідуально і усунути психологічні проблеми. Арт-терапію, можна використовувати, як мотиваційний компонент на заняттях.</p> <p>На початку свого розвитку арт-терапія включала лише образотворче мистецтво, проте в подальшому успіх в лікуванні був помічений при використанні акторської гри, співу, танцювальної діяльності. Таким чином, людина може не тільки розслабитися, але і позбутися від багатьох комплексів, розібратися у внутрішньому «Я», розвивати мотиваційну компетентність, поліпшити настрій, знайти гармонію з навколишнім світом.</p> <p>Терапія може проводитися як в індивідуальній формі, так і у вигляді групових занять. Її цінність полягає в отриманні можливості нормалізувати психоемоційний стан, а також навчитися самовиражатися, пізнати себе. Мистецтво допомагає висловити почуття людини, такі як гнів.</p>
Дихальна гімнастика	Дихальна гімнастика — це природний спосіб впливати

Продовження таблиці 1.3.

	<p>на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя. Відомо близько двадцяти видів дихальної гімнастики. Розрізняються вони по системі дихання (вдих-видих), навантаженням і виконанням вправ. В основі всіх методик лежить головний принцип – максимальне насичення організму киснем.</p> <p>Розумне регулювання дихання розширює можливості людського тіла і розуму. Кожен дихає так, як треба його організму. До початку будь-яких дихальних вправ в складі будь-яких систем або тренінгів необхідно точно визначитися, що потрібно студентам.</p> <p>Зараз дуже відомі та популярні наступні комплекси фізичних вправ, які включають дихальну частину: бодіфлекс, оксісайз, дихальна гімнастика Стрельнікової, китайська дихальна гімнастика для схуднення - Дзянь-Фей, гімнастика тибетських лам, вправи Шаталової, дихання за системою йогів, дихальні вправи Казудзо Ніши та інші. Всі ці види можна використовувати на заняттях фізичною культурою, тим самим розвивати інтерес та мотивацію до занять спортом.</p>
Тренінги	<p>Сьогодні тренінг є одним з найбільш ефективних методів навчання дітей та дорослих. І не дивно, адже основне його завдання – не так опрацювати теоретичну інформацію, як сформувати в учасників нові вміння і навички, розвинути особистісні й професійні якості. Розв'язуючи під час тренінгу різні змодельовані ситуації і проблеми, аналізуючи їх, учасники набувають нового цінного досвіду. Це сприяє підвищенню їхньої мотивації до саморозвитку та професійного зростання.</p> <p>Тренінг – це активний метод отримання нової інформації, теоретичних знань людиною з практичною перевіркою запропонованих умінь та навичок у безпечному середовищі.</p> <p>Єдиної класифікації тренінгів немає, оскільки їх можна класифікувати за провідною метою та задачами, контингентом та числом учасників, тривалістю, кількістю тренерів, типом керівництва, технічним забезпеченням тощо.</p> <p>Тренінги можна застосовувати в будь-якій сфері,</p>

Продовження таблиці 1.3.

Ароматерапія	<p>особливо дана здоровязберігаюча технологія працює зі студентами та дорослими людьми. Ароматерапія — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.</p> <p>Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирах), гідрозолі.</p> <p>Дану технологію можна впроваджувати на заняттях фізичною культурою з елементами йоги, що підтримає інтерес студентів.</p>
Заняття на природі	<p>Заняття на природі набагато корисніші, ніж тренування в закритому приміщенні. Це загальновідомий факт, який не викликає сумнівів, але чому саме подібні тренування такі корисні, знають далеко не всі.</p> <p>Перш за все, тренування на свіжому повітрі збільшують витривалість, так як велика кількість кисню дозволяє організму швидше відновлюватися і, завдяки цьому, справлятися з великими навантаженнями. Крім того, перебування на природі не тільки викликає бажання займатися спортом, а й налаштовує на потрібний лад. Саме в таких умовах знижується нервеве напруження, швидше відступає депресія, з'являється бажання змінити себе на краще. Крім перерахованих вище плюсів, заняття спортом на свіжому повітрі вирішують проблему з простором, якого часто не вистачає під час тренувань в домашніх умовах.</p>
Музикотерапія	<p>Ефективність використання музики та заняттях з фізичного виховання сприяє формуванню естетичного та морального виховання молоді. Заняття ритмікою, які засновані на взаємозв'язку музики і руху покращують поставу, координацію. Динаміка і темп музичного супроводження потребують зміни швидкості, ступеня напруги, амплітуди рухів.</p> <p>Музикотерапія – метод, який базується на частотному колюванні музичних звуків, що резонують з окремими органами і системами або організмом людини в цілому.</p> <p>Виділяють 4 основних напрямки лікувальної дії музикотерапії:</p>

Продовження таблиці 1.3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Емоційне активування у ході вербальної психотерапії. 2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування. 3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси. 4. Підвищення естетичних потреб <p>У якості механізмів лікувальної дії музикотерапії вказують емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення власних переживань, конфронтацію з життєвими проблемами, підвищення соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії, полегшення формування нових відносин.</p>
--	--

Першочергове завдання закладів вищої освіти, що готують майбутніх учителів є збереження та покращення самопочуття студентів і формування у них мотиваційної компетентності засобами впровадження здоров'язберігаючих технологій.

Здоров'язберігаючі технології І. Коцан характеризує, як “певну ланку психолого-педагогічних методів та прийомів, що ціленаправлені на створення ментально якісного простору, що забезпечить гармонійний розвиток індивіда” [21].

В. Гончаренко розглядає «здоров'язберігаючі технології, в контексті освітнього процесу, що сприяє покращенню фізичного стану, гармонійного розвитку розумової діяльності та фізичної, що підкріплюється формуванням мотиваційної компетентності до занять спортом” [11].

Характеризуючи вивчення здоров'я як науку, що турбується про фізичний стан здоров'я та формування здорового способу життя молодого покоління, духовний розвиток особистості, становлення особистості в особистості та визначає засоби здоров'язберігаючих технологій.

Спираючись на погляди О. Осика, підкреслимо, що “здоров'язберігаючими технологіями є заняття фізичними вправами, різними видами рухової діяльності, прогулянками на свіжому повітрі, тренування під музику, використання різноманітних терапій, дихальні вправи, зарядка,

правильне харчування, вітамінотерапія та дотримання пропорційного режиму дня, тобто чергування інтелектуальної та фізичної активності” [26].

У закладах вищої освіти виділяють такі види здоров'язберігаючих технологій навчання, що формують мотиваційну компетентність майбутніх вчителів до занять фізичною культурою [29; 30]: 1) активна фізична діяльність під час навчання (зарядка, фізхвилинка, мотиваційні заохочення під час лекцій); 2) фізична активність поза межами групи (фізичні гуртки різного типу – волейбол, футбол, фітнес, йога тощо, змагання, спортивні івенти та тижні здоров'я); 3) фізична активність студентів за межами університету (тренування в спортивних залах, вдома, на спортивних майданчиках, участь у змаганнях тощо).

Функції здоров'язберігаючих технологій [24]:

- формування прагнення особистості до збереження та зміцнення здоров'я як основній ролі особистості в суспільстві;
- інформаційно-комунікативна: забезпечення поширення досвіду здорового способу життя, спадкоємності традицій, формування ціннісних орієнтацій бережливого ставлення до здоров'я;
- діагностична: передбачає спостереження за розвитком здобувача освіти на основі прогностичного контролю, що дозволяє порівнювати зусилля вчителя/викладача з природними здібностями учні/студента;
- адаптивна: виховувати в особистості прагнення до оптимізації свого фізичного стану та підвищення стійкості до різноманітних стресових факторів природного та соціального середовища.
- рефлексивна: передбачає переосмислення попереднього особистого досвіду та порівняння фактично досягнутих результатів із перспективами;
- комплексна: поєднання досвіду, різноманітних наукових концепцій та освітніх систем, щоб направляти їх вперед.

На сьогодні здоров'язберігаючі технології дотримуються таких принципів [14]:

1) принцип єдності зв'язку елементів систем технологій охорони здоров'я (його основні компоненти взаємопов'язані і взаємозумовлені: зміна одних обов'язково вимагає зміни інших);

2) принципи функціональної повноти та функціонального взаємозв'язку технологічного змісту (повна реалізація відповідних технологій можлива за умови одночасного охоплення всіх компонентів освітньої системи);

3) принцип відкритості у функціонально-методичних діях (усе, що робиться у впровадженні та утвердженні технології охорони здоров'я, має бути зрозумілим, логічно обґрунтованим та інформаційно відкритим для всіх суб'єктів освітнього процесу);

4) принцип об'єктивної оцінки кінцевих результатів (тільки при дотриманні цієї вимоги можна здійснювати ефективний контроль і корекцію, знаходити методи управління);

5) принцип безперервності та цілісності;

6) принцип різноманітності методів, засобів та форм;

7) принцип покращення.

О. Бойко вважає, що “сутність здоров'язберігаючих технологій полягає у прийнятті відповідних корекційних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів для підвищення якості життя особистості: формування вищого рівня здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності та її мінімальні фізіологічні цінності” [8].

У свою чергу, С. Максименко зазначив, що “технологія охорони здоров'я – це сукупність наукових знань, засобів, методів і технологій, які дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні показники здоров'я особистості, на основі оцінки показників здоров'я підібрати відповідні тренувальні навантаження для підвищення функціональних можливостей організму, дозволяючи йому перейти на новий рівень функціонування, зберігаючи та нарощуючи творчий потенціал, покращуючи рівень трудової та соціальної працездатності, вирішуючи завдання спортивної підготовки” [23].

Важливо відмітити й думку видатного педагога В. Сухомлинського, який у своїх роздумах про освітню культуру зазначав про взаємозв'язок здоров'я дитини з духовним життям: «...треба пам'ятати, що здійснення духовного життя – гордість за успіх, радість від виконання обов'язків, життєрадісна інтелектуальна прихильність - від усього цього багато в чому залежить здоров'я дитини. Не тільки здоров'я впливає на розум, а й навпаки» [22].

Для того, щоб сформувати мотиваційну компетентність майбутніх вчителів до занять фізичною культурою, здобувач освіти повинен володіти певним рядом навичок [53], які детальніше розкриті у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4.

Уміння та навички майбутніх учителів, необхідних щодо формування їх мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою

Уміння та навички	Загальна характеристика
Рухові	Виконання рухових дії відповідно до потреб здоров'язбереження; оцінювання власних рухів; володіння технікою виконання фізичних вправ відповідно до модулів програмного матеріалу; добір засобів навчання руховим діям; навчання руховим діям та фізичним вправам учнів; демонстрація техніки рухів, використання методів та методичних підходів щодо навчання руховим діям; виявлення та виправлення помилок під час виконання фізичних вправ; коригування техніки рухів; формування нервово-м'язових уявлень про техніку виконання вправ.
Гностичні	Аналіз власного професійного рівня; використання наявної навчально-методичної інформації; аналіз та узагальнення нормативних документів; оцінка ефективності застосування здоров'язбережувальних методик. Оцінка впливу чинників шкільної гіподинамії на організм учнів; аналіз та узагальнення здоров'язбережувальної діяльності; систематизація та узагальнення даних вікової фізіології; оцінка та регламентація рухового режиму.
Комунікативні	Спілкування з учнями та стимулювання їх до занять фізичними вправами задля власного фізичного вдосконалення; робота з батьками; співпраця з керівництвом та педагогічним колективом школи.

Продовження таблиці 1.4.

Конструктивні	Розробка та планування спеціальних комплексів фізичних вправ, спрямованих на профілактику порушень постави для учнів основної школи; розробка програм профілактики травматизму; розробка програм профілактики серцево-судинних захворювань на основі використання тренувальних та анаеробного характеру; розробка програм застосування водних процедур та інших компонентів загартування; розробка програм фізкультурно-оздоровчих занять, в основі яких – аеробна, силова спрямованість та стретчинг; планування та облік фізкультурно-оздоровчої роботи в школі
Організаційні	Користування методами та методичними прийомами організації навчально-виховного процесу, безпечного для здоров'я учнів і вчителів; організація та проведення різних видів фізкультурно-оздоровчої роботи; реалізація програм різних видів фізкультурно-оздоровчої роботи; організація здоров'язбережувального навчально-виховного середовища
Проектуальні	Прогнозування оздоровчого ефекту від дозованого застосування фізичного навантаження та поєднання його з відпочинком на уроках фізичної культури; забезпечення функціонування фізкультурно-оздоровчальної, еколого-гігієнічних, психофізіологічних, медиковалеологічних, оздоровчорозвивальних систем; проектування здоров'язбережувального середовища; управління.

Тому ефективність навчання різноманітними сучасними здоров'язберігаючими технологіями щодо позитивного впливу на формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою та підвищення рівня здоров'я залежить не стільки від якості відповідних структурних елементів, скільки від адекватності їх впровадження в навчальний процес закладів вищої освіти.

Під час навчання студенти переважно виконують розумову працю. Успішність здобувачів залежить від одноманітності робочих поз, низької рухової активності та значного нервово-психічного напруження. Це призводить до негативних змін в організмі, наслідком яких часто є ослаблення функцій організму, зниження працездатності та патологічних змін [19].

Висока частка студентів і людей, яким не вистачає часу на підтримання фізичної форми, включаючи ранкову зарядку, спорт, загартовування, вправи на розслаблення очей і спини при тривалому сидінні, відпочинок на повітрі тощо[27; 35].

Мотиваційна компетентність майбутніх учителів до занять фізичною культурою відіграє провідну роль в охороні здоров'я. Перед вищими закладами освіти постає важливе завдання щодо формування мотивації студентів та їх заохочення до фізичної активності.

Тому заклади вищої освіти мають вирішувати проблеми охорони здоров'я молоді та розвивати мотиваційну компетентність майбутніх вчителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Формування мотиваційної компетентності молодих вчителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій є особливо важливим для них, оскільки, як було показано в попередньому параграфі, сучасні вчителі повинні мати не лише високий рівень професійної підготовки, а й міцне здоров'я [16].

М. Ващуленко зазначав, що “для її формування у студентів необхідна наявність стійкої мотивації до здорового способу життя та здійснення оздоровчих заходів” [10].

Водночас, А. Мітяєва визначає засоби здоров'язберігаючих технологій, як “сукупність засобів і заходів, спрямованих на зміцнення фізичного і психічного здоров'я людини” [26]. Адже, здоров'язберігаюча технологія створює безпечні умови для перебування в закладі освіти, навчання і праці, вирішує завдання раціональної організації навчального процесу (з урахуванням віку, статі, особистісних особливостей та гігієнічних вимог) із забезпеченням відповідності навчання та фізичного навантаження відповідно до можливостей студента.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови життя, навчання і праці, вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу з урахуванням віку, статі, особистісних особливостей та гігієнічних вимог. Метою здоров'язберігаючих технологій є

розвиток знань, умінь та навичок, необхідних для здорового способу життя, і навчання їх використовувати у повсякденному житті.

Провідну роль у формуванні мотиваційної компетентності майбутніх учителів відіграє викладання таких навчальних курсів, як цінності здорового способу життя, безпека життєдіяльності, біоетика та основи біобезпеки. Після останніх значних змін у навчальних програмах українських університетів у 2016 році, ці навчальні курси були зведені до мінімуму навіть у медичних навчальних закладах і зовсім відсутні в інших. Хоча очевидно, що викладання відповідних курсів не тільки визначає формування майбутніх експертних знань, але й може вважатися потужним чинником формування життєвого ставлення особистості та мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою.

Впровадження технологій безпеки життєдіяльності в закладах освіти враховує вимоги та рекомендації багатьох фахівців (інженерно-технологічних, протипожежних, комунальних служб, проектувальників, розробників тощо).

Інші види здоров'язберігаючих технологій менш представлені у вищих навчальних закладах. Хоча, як відомо, фізичне та психічне здоров'я людини нероздільні. Психологічно стійкі люди більш стійкі до негативного впливу будь-якого фактора, рідше формують шкідливі звички (у студентів спостерігається зв'язок негативних переживань з курінням, вживанням алкогольних напоїв і наркотиків), вміють раціонально розподіляти свої сили і ресурси, легше вивчити навчальний матеріал і менше шансів вступити в конфлікт. Розвиток психологічних адаптаційних ресурсів студентів дозволяє легше долати стреси будь-якої етіології [24].

Варто також відмітити й думку А. Тарчак, яка рекомендує майбутнім учителям формуючи мотиваційну компетентність до занять фізичною культурою, враховувати наступні пріоритети при використанні здоров'язберезувальних технологій: віра в майбутнє кожної дитини; дотримання конфіденційності; надання позитивної інформації; бути радником, а не моралістом; поважати думку і позицію учня; звертати увагу на позитивні риси та досягнення дитини [70, с. 166].

Науковці також підкреслюють, що сучасні студенти не в повній мірі обізнані зі змістом обов'язкової фізичної культури та особливостями застосування спеціальних знань на практиці і тим паче володіння мотиваційною компетентністю. Специфіка застосування спеціальних знань у практичній діяльності зі зміцнення здоров'я усвідомлюється не повною мірою. Тому існує потреба в підвищенні ефективності спеціальної підготовки та формуванню мотиваційної компетентності майбутніх учителів у закладах вищої освіти.

З цією метою необхідно підвищити ефективність професійної підготовки майбутніх учителів у вищих навчальних закладах та оновити її методологію, зміст і матеріально-технічну базу відповідно до сучасних вимог охорони здоров'я [46]. Тому сьогодні очевидно, що використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах є абсолютною необхідністю. Комплексне впровадження різноманітних здоров'язберігаючих методик дозволяє сформувати мотиваційну компетентність майбутніх учителів до занять фізичною культурою та зберегти практично всі основні складові здорового способу життя.

Комплексне використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти може забезпечити розвиток практично всіх елементів мотиваційної та професійної компетентностей щодо здорового способу життя.

Висновки до першого розділу

Проведений нами аналіз наукових джерел свідчить про те, що мотиваційна компетентність вчителя включає в себе поєднання софт-скілз та компетентностей вчителя з паралельно ефективними мотиваційними процесами для досягнення професійного успіху.

Встановлено, що мотивація майбутніх учителів залежить як від внутрішніх факторів, так і від зовнішніх. Окрім цього, констатовано, що мотиваційна компетентність вчителя відповідає загальній структурі мотивації та формуванню нових стимулів.

Узагальнено, що професійна успішність сучасної особистості базується на складних психологічних процесах, пов'язаних з формуванням особистісної мотиваційної структури. Визначено, що мотиваційна компетентність учителя характеризується умінням шукати стимули, які сприяють їхньому успіху в професійній діяльності, самовдосконаленню, соціальному захисту тощо.

Виокремлено та проаналізовано ряд здоров'язберігаючих технологій навчання. Дійшли висновку, що першочерговим завданням закладу вищої освіти, що готують майбутніх учителів є збереження та покращення самопочуття здобувачів освіти і формування в них мотиваційної компетентності засобами впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання.

Охарактеризовано функції здоров'язберігаючих технологій навчання, а також принципи, на яких вони будуються. Окрім цього, визначено сукупність умінь та навичок майбутніх учителів, необхідних щодо формування їх мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою тощо.

Зазначено, що нині, використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти є абсолютною необхідністю. Комплексне впровадження різноманітних здоров'язберігаючих методик дозволяє сформувати мотиваційну компетентність майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

Дійшли висновку, що комплексне використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої педагогічної освіти зможе забезпечити розвиток практично всіх елементів мотиваційної та професійної компетентностей щодо здорового способу життя майбутніх учителів.

РОЗДІЛ 2.
АНАЛІЗ СТАНУ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ
(НА ПРИКЛАДІ КРИВОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)

2.1. Характеристика закладу вищої освіти

Криворізький державний педагогічний університет – єдиний у Дніпропетровській області вищий педагогічний навчальний заклад, який забезпечує конкурентоспроможну підготовку фахівців за різними спеціальностями, що користуються постійним попитом в регіоні та Україні, відповідно до вимог українського ринку праці [73].

Сьогодні навчальний заклад очолює доктор філософських наук, професор Я.В. Шрамко.

Досвідчені науково-педагогічні працівники університету здійснюють освітню, наукову та інноваційну діяльність з метою підготовки широкого кола фахівців, здатних ефективно працювати в різних сферах: адміністративній, видавничій, державницькій, освітній, культурній, екологічній, мистецькій, технологічній, краєзнавчій, туристичній, соціальній, психологічній, журналістській, бібліотечній, спортивній, хімічній тощо [73].

Заклад вищої педагогічної освіти проводить підготовку майбутніх учителів та викладачів з предметів, визначених різними освітніми програмами: українська мова та література, зарубіжна література, історія, географія, іноземні мови (німецька, англійська), математика, фізика, інформатика, хімія, біологія, фізична освіта, трудове навчання і технології, музика, образотворче мистецтво.

Університет також використовує передові методи підготовки вчителів початкових класів, соціальних педагогів, спеціалістів дошкільної освіти та психологів навчальних закладів [73].

Інші спеціальності, які пропонує університет, включають дизайнерів, художників-архітекторів, тур-менеджерів, гідів, редакторів, бібліотекарів, програмістів, хореографів і перекладачів.

Запровадження спільних спеціалізацій стало звичною практикою університету, гарантуючи професійну підготовку фахівців, чії здібності не обмежуються науковою та викладацькою діяльністю, значно розширюючи можливості працевлаштування випускників вищого навчального закладу.

За всіма спеціальностями підготовка здійснюється за денною та заочною формою навчання та фінансується за рахунок коштів державного бюджету та коштів фізичних та юридичних осіб [73].

Студенти педагогічного університету мають можливість проходити виробничу, педагогічну та асистентську практику у вищих освітніх закладах, інших установах, організаціях та установах міста.

Якісна теоретична підготовка, отримана під час освітнього процесу, у поєднанні з практичним застосуванням отриманих знань в умовах реальної професійної діяльності гарантує всебічну професійну підготовку висококваліфікованих кадрів [73].

Отримавши ступінь бакалавра, студенти університету мають можливість продовжити навчання в магістратурі. Університет надає всі можливості для продуктивної наукової діяльності, заохочує навчання в аспірантурі, регулярно організовує студентські науково-практичні конференції, семінари та інші заходи, спрямовані на стимулювання наукової творчості молоді.

Протягом усього навчання викладачі прагнуть допомогти студентам розвиватися особисто та професійно в культурному, спортивному та соціальному житті університету та міста [73].

До послуг студентів сучасний інформаційно-обчислювальний центр, комп'ютерні класи, електронні читальні зали, бібліотеки, спортивні зали, навчально-наукові лабораторії та навчально-студійні комплекси, а також 3 гуртожитки, 2 їдальні, студентська поліклініка, оранжерея, 4 музеї, 2 аудиторії та безкоштовний Wi-Fi по всьому закладу освіти.

На базі Криворізького університету функціонують підготовчі курси, які забезпечують систематичну підготовку до випускних іспитів і творчих конкурсів, проводять ефективну профорієнтаційну роботу, щоб допомогти абітурієнтам визначитися з подальшою професією.

Сьогодні КДПУ – центр інноваційної освітньої діяльності та системних досліджень, науковий, культурний та національно-патріотичний центр міста та області, місія якого – підготовка висококваліфікованих і конкурентоспроможних педагогів-фахівців для всіх галузей освітньої галузі [73].

На вищих рівнях потенціал студента спрямований на опанування обраної спеціальності, вивчення новітніх наукових досягнень, розкриття здібностей, задоволення інформаційних потреб, інтелектуальний розвиток і духовне збагачення.

Також соціально-молодіжна інфраструктура університету покликана створити рівні можливості для представників університету в гармонійному поєднанні батьківства та власного розвитку через навчання або професійне становлення. Ми допомагаємо молодим сім'ям, забезпечуємо соціально-педагогічний супровід дітей та безпосередній догляд за ними в період перебування батьків на роботі або навчанні; сприяємо розкриттю здібностей і талантів дітей через їх участь у розвиваючих заняттях чи іграх; організуємо та забезпечуємо змістовне дозвілля дітей, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості. Саме тому в університеті функціонують кімната тимчасового перебування дітей (дитяча кімната) "Веселий вулик" та кімната матері та дитини [73].

Двері «Веселого вулика» завжди відчинені для представників Криворізького педагогічного, поки батьки - здобувачі вищої освіти, молоді науковці, викладачі чи співробітники - зайняті робочими справами в університеті їх діти з радістю та під пильним наглядом фахівців, а також студентів-волонтерів, які мають відповідну підготовку для роботи з дітьми, проводять корисно і безпечно час. Тимчасове перебування дітей працівників та

студентів університету в кімнаті є безкоштовним. Соціальна ініціатива проходить реалізується університетом з січня 2017 року в рамках ініціативи «Університет - дружній до сім'ї», метою якого є підтримка гендерно-справедливих можливостей для поєднання роботи і навчання з сімейними зобов'язаннями. Кімнату можуть відвідувати одночасно до 10 дітей, віком від 2 до 10 років. Враховуючи індивідуальні та вікові особливості дітей час перебування дитини в кімнаті 3-4 години [73].

Кімната матері та дитини є єдиним місцем в університеті, зі спеціально створеними санітарно-побутовими умовами, для усамітнення жінки та дитини для грудного вигодовування. Невеличка, але дуже затишна кімната знаходиться на першому поверсі одного із гуртожитків університету. Вона облаштована манежем, сповивальним столиком і гарячою водою. Розуміючи потребу дитини в розвитку та фізичному рості в кімнаті є дитячий килим, яскраві розвиваючі іграшки та інше приладдя задля забезпечення затишку та зручностей. Діяльність кімнати матері та дитини нині є елементарною потребою і додатковим стимулом для матері жити повноцінним соціальним життям. Тож кімната матері та дитини - це вільний простір для реалізації не тільки фізіологічних проблем, а й підсилення системи виховання, популяризації материнства серед студентської молоді та підтримання нерозривності зв'язку матері та немовляти [73].

Спеціально організованим та облаштованим місцем для тимчасового проживання абітурієнтів, митців, освітян, туристів або спортсменів, які відвідують наше місто є кімнати підвищеного рівня комфортності. На сьогоднішній день облаштовано 60 ліжко-місць. У кімнатах є всі умови для тимчасового проживання [73].

На базі Криворізького педагогічного університету створена сенсорна кімната в ній відбувається освітній процес зі здобувачами вищої освіти та організовані індивідуальні заняття з фізичної культури і психологічного супроводу дітей із особливими освітніми потребами. Метою діяльності сенсорної кімнати є якісна підготовка кадрів, надання здобувачам освіти

практичного інструментарію; педагогічний, психолого-педагогічний та корекційно-розвитковий супровід дітей з особливими освітніми потребами шляхом проведення індивідуальних і групових занять. На базі університету функціонує світлова кімната. В кімнаті переважає денне світло і світло від освітлювальних приладів. Світло оптичні ефекти створюють атмосферу свята і веселощів, стимулюють розумову і фізичну активність. У поєднанні з яскравими деталями всі органи чуття приходять у стан збудження. Сенсорна кімната знаходиться в окремому приміщенні і розділена на функціональні зони, що призначені для стимуляції різних сенсорних систем [73].

Основними завданнями є: загальна координація видавничої діяльності наукових видань університету під час їх підготовки до оприлюднення та публікації; інтеграція наукових видань університету з ресурсами університету (офіційним веб-сайтом університету) та зовнішніми ресурсами (персональні ідентифікатори вчених, реферативні та наукометричні бази даних, OJS тощо); збирання, обробка, аналіз інформації, що стосується наукових видань університету та їх представленості в інформаційному просторі.

Реалізацією даного напрямку займається редакційно-видавничий сектор, який здійснює видавничий супровід і підготовку до публікації наукової і навчально-методичної продукції університету, зокрема наукових видань (спільно з редакційною колегією збірників наукових праць), наукових, навчально-методичних, інших праць співробітників університету, забезпечує наукометричний супровід наукових видань університету та реєструє наукові видання університету для подальшого індексування в реферативних базах даних. Одним із важливих завдань сектору є проведення методичних семінарів, організаційних нарад та надання консультацій користувачам (авторам, рецензентам, редакторам) і технічним командам наукових видань університету. Особливе місце відводить питанням академічної доброчесності та дотриманню єдиних вимог оформлення наукових матеріалів. Редакційно-видавничий сектор є комплексом, що застосовує у своїй діяльності найсучасніші інформаційні технології і виконує повний цикл проходження видання [73].

2.2. Вивчення стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою (на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету)

Метою констатувального етапу експерименту було вивчення поточного стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою (на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету)

Дослідження проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету.

Експериментом було охоплено 55 студентів другого курсу, які згідно за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Дослідження проводилось на початку навчального року та мало на меті продіагностувати сформованість мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою та визначити ефективність засобів здоров'язберігаючих технологій навчання, їх вплив на формування мотиваційної компетентності, загальне самопочуття тощо.

Було розроблено комплекс заходів, що забезпечило оптимальні умови для проведення діагностичного дослідження. На констатувальному етапі експерименту діагностичним інструментарієм була розроблена нами анкета з метою вивчення стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою (Додаток А).

Анкетування студентів університету є основою для вивчення зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою та загальний стан самопочуття здобувачів освіти. За результатами анкетування можна зрозуміти пріоритетність, організацію та реалізацію шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів. Дане анкетування було проведено завдяки дистанційним технологіям, а саме через гугл-форму. Перед проведенням анкетування всі учасники дослідження отримали чітку інструкцію та

добровільно погодились взяти участь, таким чином, їм було надіслано посилання на анкету та відповідна інструкція.

Дослідження мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою визначило, що основною рушійною силою є мотивація соціального самоствердження – 35 %, соціально-емоційна мотивація, тобто задоволеність студентів процесом фізичного виховання, ступінь відображення – 30 % тощо. Так, 20 % респондентів зазначили мотивацію самоствердження, лише 5 % респондентів усвідомили важливість мотиваційної компетентності до занять спортом і 10 % респондентів вважають, що задоволення матеріальних потреб пов'язане з отриманням додаткових привілеїв на майбутній роботі. Результати аналізу представлено на рис. 2.1.

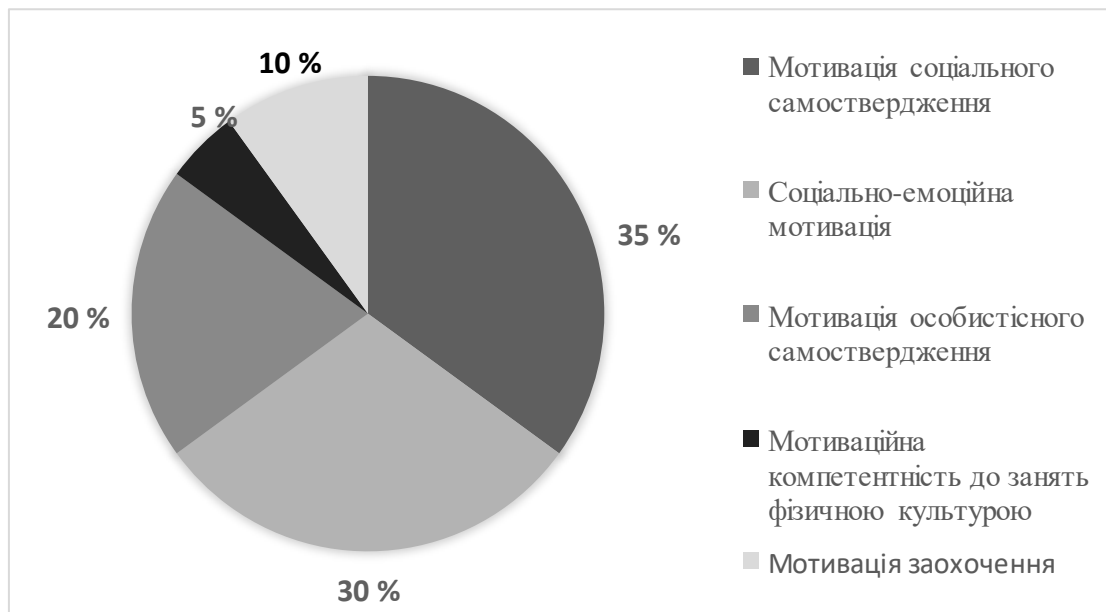


Рис. 2.1. Загальне дослідження мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою

Аналізуючи запитання анкети: «Який Ваш рівень активності до занять фізичною культурою?» переважна частина майбутніх учителів зазначили, що рівень активності знаходиться на середньому рівні – 40,5%, на низькому 30 %, на достатньому рівні - 15 %, на високому – 14,5 %. Результати аналізу представлено на рис. 2.2.

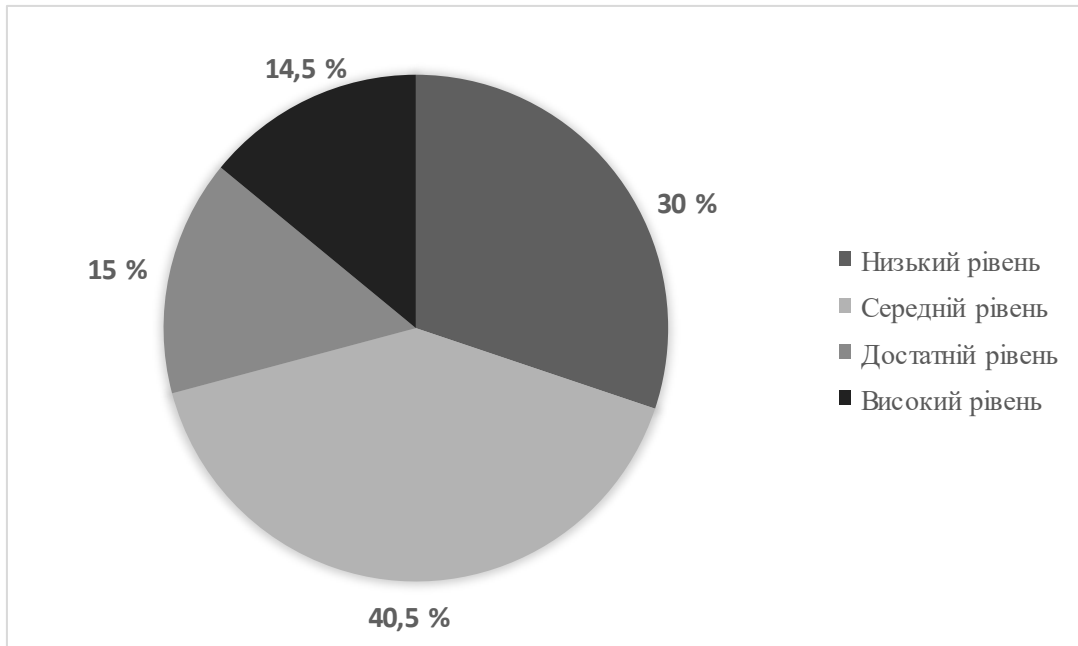


Рис.2.2. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Який Ваш рівень активності до занять фізичною культурою?»

Визначаючи скільки разів на тиждень займаються спортом, ми визначили, що 3 рази на тиждень займаються 20 % респондентів, 2 рази – 38 %, 1 раз на тиждень 12 %, студентів, які не мають відношення до спорту – 30 %. Результати аналізу представлено на рис. 2.3.

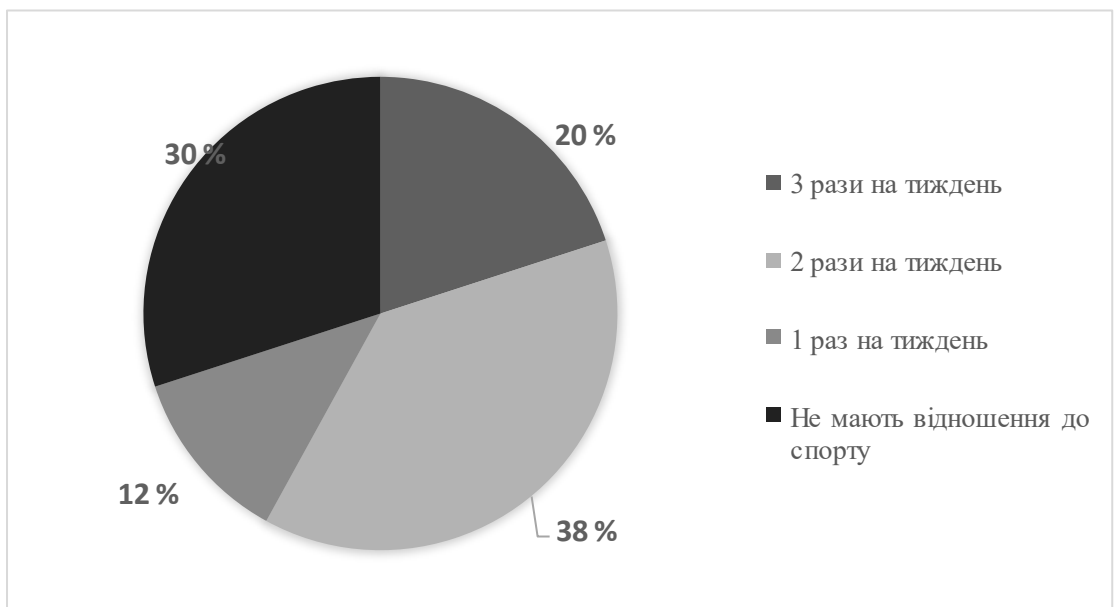


Рис.2.3. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Скільки разів на тиждень займаються спортом?»

На запитання «Чи бажаєте Ви займатися спортом самостійно?» не змогли дати чіткої відповіді 59 %, так – відповіли 31 %, у 10 % немає такої мотивації. Результати аналізу показані на рисунку 2.4.

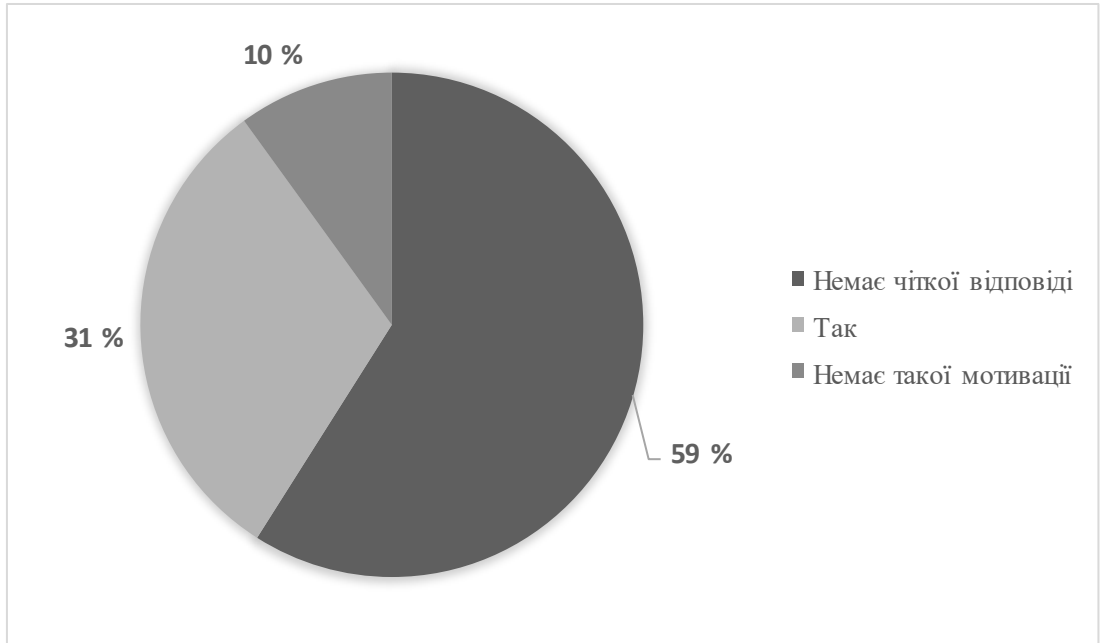


Рис.2.4. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Чи бажаєте Ви займатися спортом самостійно?»

Для з'ясування причин, які заважають людям займатися фізичними вправами вдома, було встановлено, що 20 % відповіли «нестача часу», «не знають, як цим займатися» – 28%, 52 % респондентів відповіли «немає мотивації». Результати аналізу показані на рисунку 2.5.

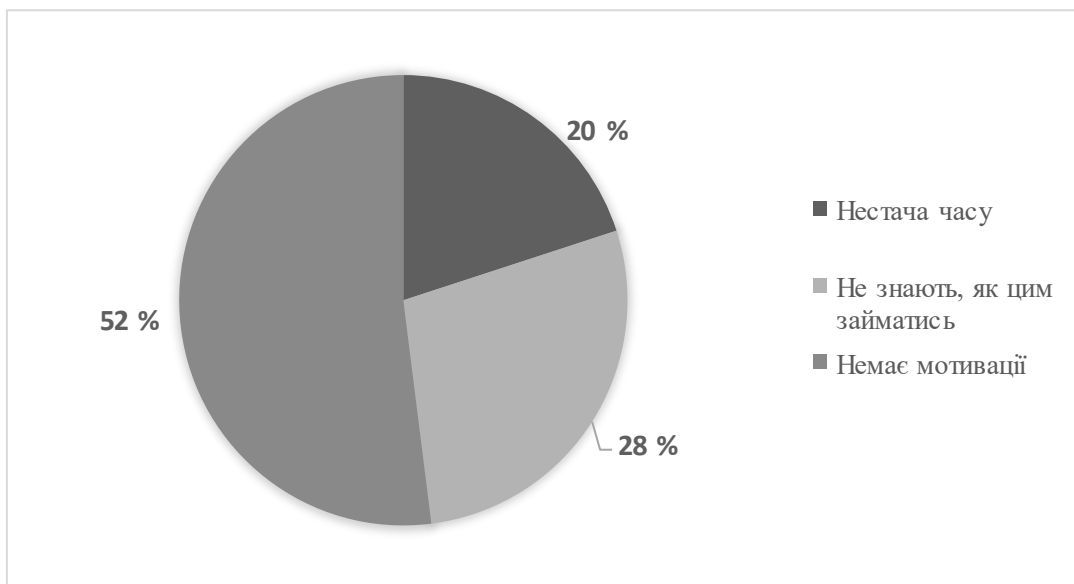


Рис. 2.5. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Причини, які заважають людям займатися фізичними вправами»

Аналізуючи запитання анкети: «Який вид вправ Вам подобається найбільше?» переважна частина майбутніх учителів зазначили, що до вподоби статистичні вправи – 45 %, активні 15 %, складно відповісти було – 40 %. Результати аналізу представлено на рис. 2.6.

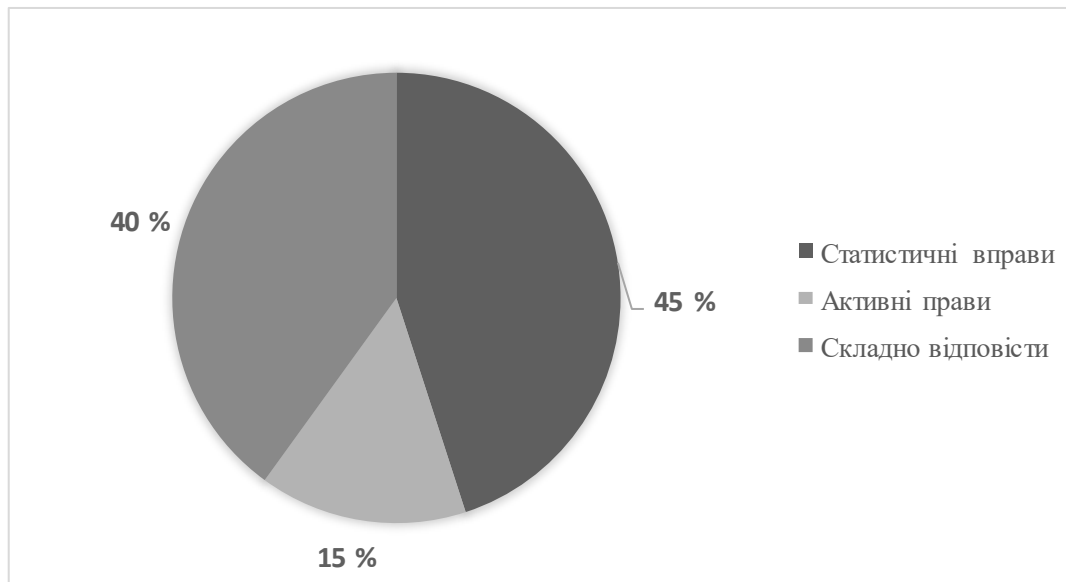


Рис. 2.6. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Який вид вправ Вам подобається найбільше?»

На запитання «Що саме може замотивувати Вас займатись фізичними вправами?» уява про гарне тіло 59 %, покращення здоров'я – відповіли 31 %, у 10 % відповідь - нічого. Результати аналізу показані на рисунку 2.7.

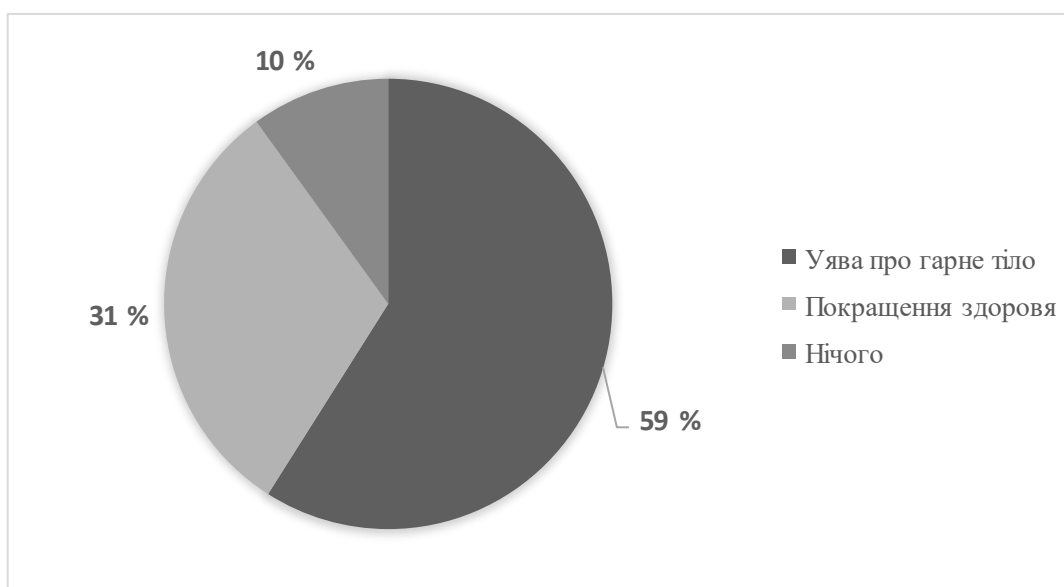


Рис. 2.7. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Що саме може замотивувати Вас займатись фізичними вправами?»

Визначаючи «Чи можливе Ваше життя без спорту?», ми визначили, що ні відповіли 20 % респондентів, так – 38 %, не знаю 42 %, студентів. Результати аналізу представлено на рис. 2.8.

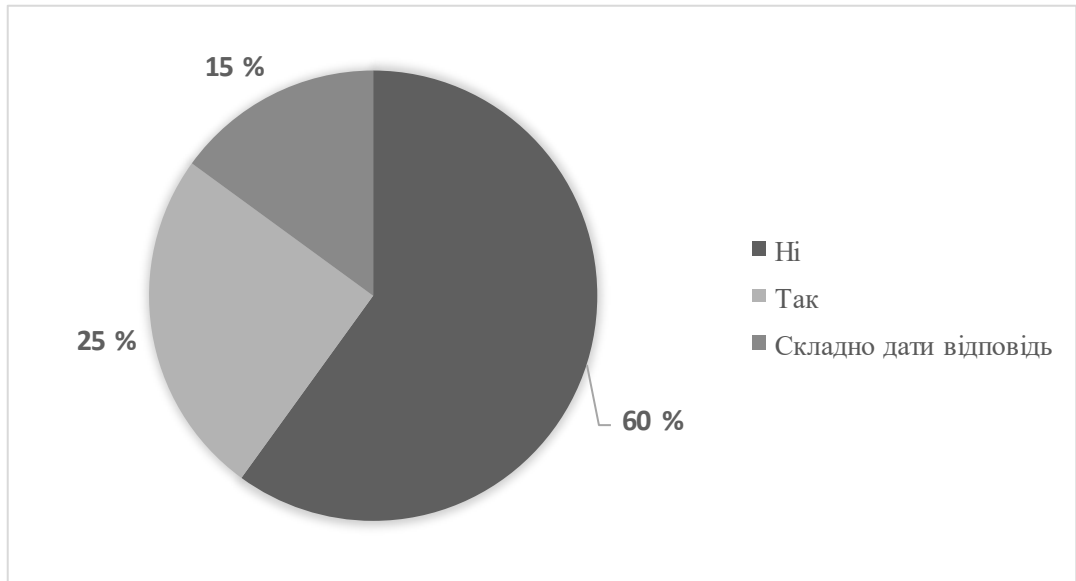


Рис. 2.8. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Чи можливе Ваше життя без спорту?»

На запитання «Коло Ваших знайомих підтримує фізичну активність?» 60% респондентів відповіли, що ні, 25% студентів зазначили – так, і 15% було складно дати відповідь. Результати аналізу показані на рисунку 2.9.

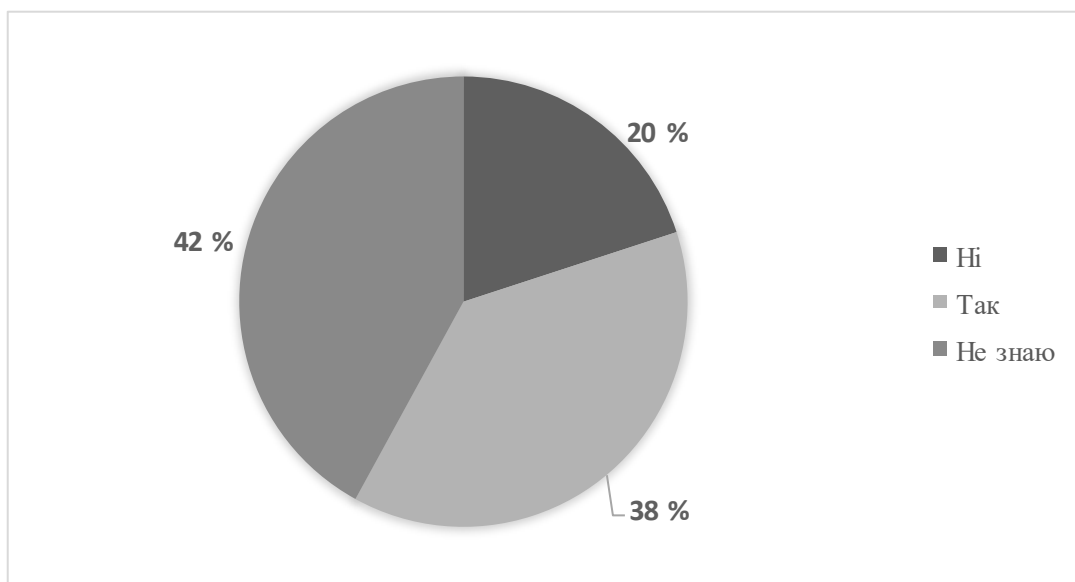


Рис. 2.9. Результати відповідей респондентів на питання анкети: «Коло Ваших знайомих підтримує фізичну активність?»

Аналізуючи запитання анкети: Який вид спорту Вам подобається? переважна частина майбутніх учителів зазначили, що складно відповісти 55%, подобаються групові ігри 15 %, танці - 20 % і лише 10% відповіли, що подобаються силові вправи. Результати аналізу представлено на рис. 2.10.

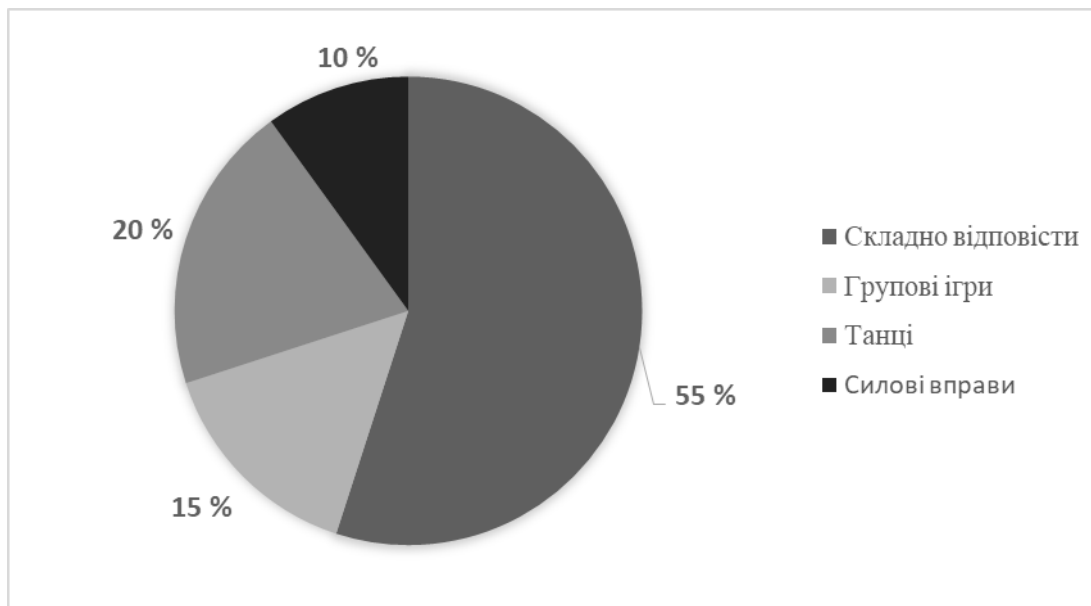


Рис. 2.10. Результати відповідей респондентів на питання анкети: Який вид спорту Вам подобається?

Концентруючись на пошуку шляхів вирішення проблеми, респонденти зазначили, що викладачі університету повинні бути ознайомлені з сучасними здоров'язберігаючими технологіями навчання для якісного формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою. Думки студентів, виявлені під час співбесід, полягали в тому, що деякі викладачі не мають достатньої кваліфікації в інноваційній сфері та спираються на застарілі методики та методи.

Таким чином, в ході проведення анкетування та персональних бесід із здобувачами освіти було встановлено, що така ситуація значно уповільнила процес впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання для якісного формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою. Дослідження проводилось на початку навчального року та мало на меті продіагностувати сформованість мотиваційної компетентності

майбутніх учителів до занять фізичною культурою та визначити ефективність засобів здоров'язберігаючих технологій навчання, їх вплив на формування мотиваційної компетентності, загальне самопочуття тощо.

Було розроблено комплекс заходів, що забезпечило оптимальні умови для проведення діагностичного дослідження. Під час дослідження було виявлено що основною рушійною силою є мотивація соціального самоствердження – 35 %, соціально-емоційна мотивація, тобто задоволеність студентів процесом фізичного виховання, ступінь відображення – 30 % тощо. Так, 20 % респондентів зазначили мотивацію самоствердження, лише 5 % респондентів усвідомили важливість мотиваційної компетентності до занять спортом і 10 % респондентів вважають, що задоволення матеріальних потреб пов'язане з отриманням додаткових привілеїв на майбутній роботі.

Це в свою чергу потребує розробки та впровадження методичних рекомендацій щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Висновки до другого розділу

Проаналізовано освітню діяльність та структуру роботи Криворізького державного педагогічного університету, що дає підставу зазначити – його здобувачі вищої освіти, а в подальшому майбутні педагогічні працівники, мають абсолютно всі можливості для формування мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою, як під час здобуття професійних знань, так і в майбутній професійній діяльності.

Увесь науково-педагогічний склад університету спрямовую свою професійну діяльність на створення оптимальних умов для найбільш досконалого індивідуального розвитку кожного здобувача освіти, які набувають фахової компетентності на денній та заочній формах навчання.

Прийнято рішення провести дослідження на базі Криворізького державного педагогічного університету на прикладі здобувачів освіти фізико-математичного факультету щодо діагностування поточного стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою. Експериментом було охоплено 55 студентів другого курсу, які згідно за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

На констатувальному етапі експерименту діагностичним інструментарієм була розроблена авторська анкета, що складалася з 10 закритих запитань із можливими варіантами відповідей, з метою вивчення поточного стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

Дослідження мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою визначило, що основною рушійною силою є мотивація соціального самоствердження – 35 %, соціально-емоційна мотивація, тобто задоволеність студентів процесом фізичного виховання, ступінь відображення – 30 %; 20 % респондентів зазначили мотивацію самоствердження, лише 5 % респондентів усвідомили важливість мотиваційної компетентності до занять спортом і 10 % респондентів вважають, що задоволення матеріальних потреб пов'язане з отриманням додаткових привілеїв на майбутній роботі.

Дослідження проводилось на початку навчального року та мало на меті продіагностувати сформованість мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою та визначити ефективність засобів здоров'язберігаючих технологій навчання, їх вплив на формування мотиваційної компетентності, загальне самопочуття тощо.

Було розроблено комплекс заходів, що забезпечило оптимальні умови для проведення діагностичного дослідження. Під час дослідження було виявлено що основною рушійною силою є мотивація соціального самоствердження – 35 %, соціально-емоційна мотивація, тобто задоволеність студентів процесом фізичного виховання, ступінь відображення – 30 % тощо. Так, 20 % респондентів зазначили мотивацію самоствердження, лише 5 % респондентів

усвідомили важливість мотиваційної компетентності до занять спортом і 10 % респондентів вважають, що задоволення матеріальних потреб пов'язане з отриманням додаткових привілеїв на майбутній роботі.

Таким чином, у ході проведення анкетування та перональних бесід зі здобувачами освіти, було встановлено, що така ситуація значно уповільнила процес впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання для якісного формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

Дійшли висновку, що система підготовки майбутніх учителів у закладі вищої педагогічної освіти нагально потребує розробки та впровадження методичних рекомендацій щодо формування їх мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання

Формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання залежить від особистісних характеристик, таких як: бажання працювати за спеціальністю, наявність мотивації, комплексу важливих професійних якостей, можливість застосовувати набуті вміння.

Задля формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання у закладі вищої освіти потрібно забезпечити психолого-педагогічні умови навчання, які сприятимуть застосуванню здоров'язберігаючих технологій навчання.

Психолого-педагогічні умови навчання — це простір, ситуація, в якій вони виникають, існують та розвиваються. Такі умови треба для реалізації або створення особистісного потенціалу та мотивів.

Також психолого-педагогічні умови навчання характеризуються, як пропозиції що висуваються однією зі сторін і знаходять компроміс базуючись на певних домовленостях або правилах.

У свою чергу, С. Гончаренко трактує поняття «педагогічні умови», як “певні обставини, в яких структура навчання являє собою гарні відносини викладачів та студентів, що дозволяє комфортно працювати та навчатись” [20].

Педагогічні умови характеризував і С. Денисова яка зазнача, що “формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять

фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання, можливе за рахунок спеціально створених обставин, що мають вплив на формування особистісних та професійних якостей студентів, а також сприятимуть розвитку мотивації до спорту та результатів навчання й виховання у студентів вищого закладу освіти” [24].

Також науковці психолого-педагогічні умови навчання майбутніх учителів у закладі вищої освіти трактують, як «особливе середовище, яке впливає на розвиток особистісних і професійних якостей студентів, сприяє формуванню мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій» [11].

Таким чином, з урахуванням попередніх теоретичних досліджень та проведеного нами констатувального етапу експерименту щодо поточного стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою нами було виокремлено такі психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання:

- забезпечення та підтримка стабільної мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою у закладі вищої освіти;
- перегляд структури навчання та підготовки майбутніх учителів щодо їх ставлення до занять фізичною культурою у закладі вищої освіти;
- застосування в освітньому процесі різноманітних та сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання.

Розглянемо більш детально перераховані вище психолого-педагогічні умови навчання у закладі вищої освіти з метою формування мотиваційної компетентності и майбутніх учителів до занять фізичною культурою з використанням здоров'язберігаючих технологій навчання.

Однією з психолого-педагогічних умов є забезпечення та підтримка стабільної мотивації майбутніх учителів до занять фізичною культурою у закладі вищої освіти. Як зазначає А. Домашенко [29], «мотивація тісно пов'язана з цілями і потребами. Вони взаємодіють і проявляються у вигляді

«мотиваційного поля», яке включає різноманітні прояви: інтереси, потреби, мотиви та спонукання».

Мотиваційна область вважається важливим компонентом людини, що включає мотиваційну систему в певній структурі. Термін «мотиваційна область» використовується для характеристики структури та визначеності змісту індивідуальної мотивації, що відображає системне розуміння мотивації. Ядром когнітивної мотивації студентів є пізнавальні потреби, пов'язані зі стійкими когнітивними інтересами, які закликають майбутніх учителів до оволодіння професійними знаннями та вміннями [34].

Таким чином структура матеріалів навчання має бути зрозумілою для студентів, мати чіткий навчальний план, мету та завдання, спонукати до розвитку когнітивної сфери та мотиваційної компетентності.

Можна зазначити, що майбутні вчителі повинні мати чітко сформовану мотиваційну компетентність до занять фізичною культурою з використанням здоров'язберігаючих технологій, а також їх структуру і механізм дії, задля подальшої реалізації у своїй професійній діяльності.

У вищих навчальних закладах необхідно створити певний освітньо-формульвальний простір, в якому під час взаємодії у майбутніх спеціалістів формуватиметься свідоме, позитивне ставлення до педагогічної та оздоровчої діяльності.

Тому у закладах вищої освіти треба запровадити таку систему, щоб цілеспрямовано формувати мотиваційну компетентність всіх суб'єктів навчального процесу до занять фізичною культурою та спонукати використовувати сучасні здоров'язберігаючі технології навчання.

Усвідомлення важливості майбутньої професійної діяльності може сприяти посиленню підготовки до майбутньої роботи лише тоді, коли соціальні цінності трансформуються в особистісні важливі цінності. Рівень професійної спрямованості, усвідомлення сутності майбутньої роботи та бажання оволодіти та реалізувати компетенції та вміння залежатиме від рівня сформованої мотиваційної компетентності, що є стимулом до діяльності та активної позиції.

Отже, розглянута умова ціленаправлена на розвиток особистого механізму спонукання до дії, потреби в когнітивному розвитку і формуванню мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою і застосування засобів здоров'язберігаючих технологій навчання у закладах вищої освіти.

Наступною умовою є перегляд структури навчання та підготовки майбутніх учителів щодо їх ставлення до занять фізичною культурою у закладі вищої освіти.

Важливу роль у формуванні мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання є впровадження її в систему занять вищого навчального закладу і перегляд основних нормативних документів щодо забезпечення проведення сучасних технологій, розуміння їх методів організації на групових та індивідуальних заняттях, з урахуванням індивідуальних особливостей майбутніх учителів. Вирішення цього питання потребує оновлення структури навчання та підготовки майбутніх учителів і формування їх мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою.

Механізм закладів вищої освіти модифікується відповідно до змін соціальних можливостей і потреб. Ці зміни знайшли відображення в нових програмах і стандартах педагогічної освіти.

Підсумовуючи, вважаємо, що за умови посилення професійної підготовки щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання в закладах вищої освіти буде проходити на високому рівні. Цього можна досягти впроваджуючи третю психолого-педагогічну умову, а саме застосування в освітньому процесі різноманітних та сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання.

Треба зорієнтувати підготовку майбутніх учителів на впровадження спеціального курсу «Сучасні здоров'язберігаючі технології навчання», який передбачатиме ознайомлення з сучасними технологіями, що спонукають до

занять фізичною культурою й спортом, а також підвищить рівень знань про здоров'я людини та фактори, що мають вплив на розвиток здоров'я і створення відповідного простору у майбутній професійній діяльності.

І. Щербина вважає, що «процес створення оздоровчого простору можна трактувати, як комплексний процес низки змін традиційних систем, спрямованих на підвищення ефективності діяльності, пов'язаної зі збереженням і підвищенням життєдіяльності студентів і викладачів» [68].

У свою чергу, О. Дубогай вважає, що “здоров'язберігаючі технології навчання впроваджені у вищому закладі освіти - це система цілеспрямованої виховної діяльності, яка не завдає шкоди здоров'ю майбутньому вчителю, а надає можливість особистості набути досвіду відповідної поведінки, що забезпечує умови психофізичного комфорту, які сприяють формуванню мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою та всебічному розвитку особистості”[28].

Науковці також підкреслюють важливість розказати студентам про сучасні здоров'язберігаючі прийоми, задля пошуку нових можливостей підвищення рівня фізичного та ментального здоров'я і мотивації займатись спортом.

Ознайомлення студентів з умовами навчання здоров'язберігаючих технологій та особливостями їх впровадження та навчання забезпечує ефективність педагогічної підготовки майбутніх учителів та формування мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою.

Адже, здоров'язберігаюча технологія створює безпечні умови для перебування в закладі освіти, навчання і праці, вирішує завдання раціональної організації навчального процесу (з урахуванням віку, статі, особистісних особливостей та гігієнічних вимог) із забезпеченням відповідності навчання та фізичного навантаження відповідно до можливостей дитини.

Таким чином, здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови життя, навчання і праці, вирішують завдання раціональної організації навчально-виховного процесу з урахуванням віку, статі, особистісних

особливостей та гігієнічних вимог. Метою здоров'язберігаючих технологій є розвинути знання, уміння та навички, необхідні для здорового способу життя, і навчити їх використовувати у повсякденному житті.

3.2. Методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання

На основі результатів дослідження розроблено загальні методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання, а також розроблено тренінгову програму щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

На наш погляд слід акцентувати увагу викладачів перш за все на такі методичні поради щодо стимулювання мотивації майбутніх учителів до занять фізичною культурою:

1. Спиратися на побажання студента. Важливо не те, чого хочемо ми, а те, чого хоче здобувач освіти.

2. Враховувати інтереси та схильності. Говорити про те, чим цікавиться студент, а точніше, відштовхуватись від цього, і використовуйте «побічні» його інтереси на свою користь. Якщо це складно, йти від яскравої форми до змісту, від емоцій до логіки.

4. Використовувати наміри. Пам'ятати, що наміри виникають з необхідності. Знаходити можливості для здобувачів освіти реалізовувати свої наміри.

5. Заохочувати бажання отримати визнання. Багато студентів навчаються не тільки заради знань, але й заради престижу. Не варто недооцінювати це бажання.

6. Шукати чесноти, визнавати успіхи і надавати студентам можливості. Пам'ятати, що похвала завжди краще, ніж критика. Тільки невеликі позитивні зміни рухають вперед; безпрограшний стимул – «Я вірю, що ти зможеш!».

7. Зробити діяльність привабливою. Використовувати зовні привабливі та цікаві форми роботи, презентації результатів та підсумкового оцінювання діяльності.

8. Користуватися ситуаціями. Різні життєві ситуації, які виникають випадково, слід помічати і одразу використовувати як стимули.

Наступні рекомендації викладачам, щодо проведення занять з фізичної культури допоможуть створити на них мотиваційні моменти:

1. Структурувати навчальні заняття в різних формах і, застосовуючи різні методи, беручи до уваги суб'єктивний досвід студентів та стан здоров'я.

2. Створювати атмосферу, в якій кожен студент зацікавлений у власній роботі та результаті;

3. Стимулювати студентів працювати над завданнями різними способами, не боячись помилитися або зробити менш ніж потрібно.

4. Мотивувати учнів до самостійної роботи, аналізувати різні способи виконання завдань, відзначати та підтримувати всі види діяльності, які сприяють досягненню поставлених цілей.

5. Створювати комунікативну педагогічну ситуацію, в якій кожен здобувач освіти, незалежно від рівня його готовності до заняття фізичною культурою може проявити ініціативу, самостійність і винахідливість;

6. Довірливе обговорення зі студентами наприкінці навчального заняття не тільки того, що вони дізналися (чим оволоділи), але й того, що їм сподобалося (що не сподобалося) і чому, що вони хотіли б повторити, а що зробили б по-іншому;

7. Проводити заняття не тільки у спортивному залі, а й шукати альтернативу, наприклад на природі;

8. Під час подання домашнього завдання необхідно не лише інформувати про його зміст та обсяг, а й давати детальні пропозиції щодо організації розумної навчальної роботи для забезпечення його виконання.

Основними завданнями викладачів фізкультури при використанні інноваційних технологій є підбір форм роботи та навчальних дисциплін, спрямованих на формування в студентів свідомого ставлення до здоров'я та фізичної культури і мотивувати займатись [47]:

- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;
- фізкультурні свята;
- заняття - основна форма навчання і розвитку;
- ігрові навички;
- самостійні тренування тощо [47].

Більш детально завдання викладачів щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Завдання викладачів щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою

№	Завдання	Характеристика
1	Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;	Дні здоров'я, фізкультури і спорту Основна мета цих заходів – активний відпочинок, пропаганда фізичної культури. Зміст: рухливі та спортивні ігри, прогулянки з іграми на місцевості, проведення туристичних змагань і конкурсів, спортивні змагання типу “Веселі старти”, конкурси, розваги, ігри-атракціони, проведення туристичних змагань і конкурсів. Це все сприяє розвитку мотивації до спорту.
2	Фізкультурні свята	Програма свята включає: урочисте відкриття і закриття (парад учасників. Нагородження і

Продовження таблиці 3.1.

		<p>т.д.), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання) та Програма свята включає: урочисте відкриття і закриття (парад учасників. Нагородження і т.д.), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання) та масову розважальну (ігри, конкурси, вікторини тощо). Складається положення, розподіляються обов'язки з підготовки та проведення свята. Свята зазвичай організуються у зв'язку з початком і закінченням навчального року, у святкові дні і ювілейні дати. Наприклад, до Дня фізичної культури, до Дня Збройних Сил України. Відповідним чином добираються атракціони, конкурси включають народні ігри та забави</p>
3	<p>Заняття - основна форма навчання і розвитку</p>	<p>Основною формою навчання і виховання в університеті є лекційні та практичні/семінарські заняття.</p> <p>Вони повинні бути спрямовані на визнання індивідуальності студента, співпрацю, що відповідає вимогам особистісного орієнтованого підходу, створення «ситуації успіху».</p> <p>Для реалізації цих принципів запроваджуються різні форми і методи організації студентів: колове тренування; рухливі ігри; робота в малих групах; групова навчальна діяльність; робота у парах; метод аутогенного тренування.</p>

Продовження таблиці 3.1.

4	Ігрові навички	Гра - один з найдавніших, і, тим не менш, актуальних методів навчання. Вона є найважливішим способом передачі
		накопиченого досвіду від старшого покоління до молодшого. З її допомогою можна моделювати життєві і навчальні проблемні ситуації і зосереджувати ігрові дії навколо реальних проблем і відносин. Включення гри в навчальний процес помітно підвищує інтерес до навчального предмету, створює ситуації, наповнені емоційними переживаннями, стимулює діяльність.
5	Самостійні тренування	Навчальна дисципліна «фізична культура» порівняно з іншими має таку особливість: якщо на інших заняттях прагнуть до максимального скорочення домашніх завдань, то у цій дисципліні - навпаки. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль домашніх завдань, самостійних занять фізичними вправами постійно зростає. Першим кроком до самостійних занять фізичними вправами студентів, практичним привчанням до них є домашні завдання. Через них поступово формується звичка до систематичних занять, виконання яких стає потребою фізичного самовдосконалення. Вони передбачені програмою для студентів повинні бути не епізодичними.

Також нами було розроблено методичні рекомендації для майбутніх вчителів, вони містять практичні компоненти, засновані на психологічних техніках для підвищення рівня мотивації та фізичного стану [48].

Головна рекомендація – змінити спосіб харчування. Поки студенти навчаються в таких складних умовах сьогодення, вони не стежать за харчуванням, хоча це важливо для здорового способу життя, сил та мотивації. Щоб покращити певний аспект свого життя, а саме харчування, не обов'язково дотримуватися дієти, достатньо робити невеликі кроки для покращення процесу.

Окрім цього, слід також звернути увагу й на режим сну, він також дуже важливий. Під час сну людина відновлює основні життєві потреби. Відпочивши студенти будуть повністю готові та вмотивовані до реалізації своїх планів наступного дня. Під час сну мозок відновлює свої функції і тривога, накопичена за день, зникає. Було доведено, що люди, які відчувають високий рівень стресу протягом дня, швидше повертаються до своєї функціональної діяльності, якщо сплять, ніж люди, які борються зі стресом і не можуть спати. Дослідження показали, що багато психічних захворювань викликані розладами сну. Іншими словами, порушення структури сну навряд чи заохотить майбутніх учителів до до занять фізичною культурою.

Наступна складова щодо формування мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою та зміцненням здоров'я це спілкування. Адже люди - соціальні істоти, тому соціальна ізоляція шкідлива для психічного здоров'я і мотиваційних стимулів до будь-якої діяльності.

Спілкування з друзями, сім'єю, колегами та однодумцями необхідне. Наприклад, дізнатися про події в житті друга або родича. У сучасному світі є більше можливостей для спілкування та розмов на великій відстані, що збільшує обмін думками та підтримку, яку можуть надати близькі. Такі можливості можуть допомогти почуватися в гарній формі та залишатися активними.

Слід прислухатися до такої поради: «Зроби щось добре». Навіть вдома потрібно намагатися відпочивати так, щоб це приносило задоволення. Це можуть бути такі дії, як: читання, приготування їжі. Потрібно не змушувати себе діяти, а навпаки - спонукати. Знаходити кілька годин щодня, щоб відпочити і зайнятися тим, що подобається в цей час. Або виділити один день на тиждень, щоб зробити щось приємне. Саме таким чином з'явиться мотивація до занять спортом тощо.

Окрім цього, варто зауважити, що для того, щоб сформувати мотиваційну компетентність у майбутніх вчителів до занять фізичною культурою треба запропонувати принципи збереження здоров'я студентів. Розглянемо декілька основних принципів забезпечення здорового способу життя [67].

Один з них – принцип “цілісності”. Це означає, що впровадження має бути комплексним на всіх рівнях, тобто вміти координувати стосунки з іншими, прагнути до сенсу свого існування, долати перешкоди для особистісного зростання та реалізувати свій духовний потенціал. Наприклад, при односторонньому впровадженні, бездумній напруженій роботі на тренажері часто залишаються поза увагою психічні та соціальні аспекти здоров'я.

Далі – принцип “творчості”. Догми будь-якого роду можуть бути дуже шкідливими під час процесу відновлення. Потрібно бути гнучким, не шукати універсальний метод чи «панацею», а ставитися до свого здоров'я творчо вже зараз. Немає причин сліпо слідувати будь-якому стандартному протоколу, потрібно прислухатися до свого організму і вибрати з можливих методів найкращий для себе в кожній конкретній ситуації.

Існує також принцип «внутрішнього спостерігача», який вимагає уваги до себе, власних почуттів, станів. Благополуччя здійснює природній контроль над внутрішнім станом тіла та розуму. Цей принцип означає переміщення центру уваги ззовні на навколишній світ, з інших на себе, на турботу, трансформацію та відновлення самого себе.

Затверджено принцип “зміцнення та розвитку позитивного ставлення”. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативних сторонах буття,

особливо на хворобливих станах, шляхом прийняття себе в світі і світу в собі. Згідно з дослідженнями, оптимістичні люди, як правило, вище оцінюють своє здоров'я та мають мотивацію до занять фізичною культурою [9].

Окрім вищезазначених принципів, для забезпечення покращення здоров'я студентів слід звернути увагу на такі моменти [45]:

- структурно-функціональне збереження систем і органів людини;
- особистісна адаптація до фізичного та соціального середовища;
- підтримка власного здоров'я та мотиваційних стимулів до занять спортом.

Треба розуміти, що спонукає майбутніх учителів всебічно розвиватись, не тільки розумово, а й фізично, тобто займатись фізичною культурою і в подальшому спонукати учнів, то вже в закладі вищої освіти, можна розробити систему формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою спираючись на мотиви, що лежать в основі їхньої спеціалізації та потенційної мотивації. Треба відмітити, що в реаліях сучасності неадекватна мотивація є гальмівним фактором, який не дозволить майбутнім вчителям реалізувати свій потенціал на практиці та знизить фізичну активність і викличе апатію.

Мотиваційна компетентність майбутніх учителів важлива як в теорії, так і в практиці. Від того, як буде підготовлений майбутній вчитель, як він буде вмотивований та розумітиме свою роботу, залежатиме його відношення до навчання у закладі вищої освіти. Визначивши природу мотивації та з'ясувавши її структуру, можна розробити реальні методи та впровадити здоров'язберігаючі технології, щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, що в свою чергу покращить ставлення до всебічного розвитку і допоможе їм повністю реалізувати свій творчий потенціал.

Тому нами був розроблений тренінг щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою із

використанням таких сучасних здоров'язберігаючих технологій, як дихальна гімнастика, арт-терапія та музикотерапія.

Тренінг складається з 8-ми занять, які включають в себе організаційно-мотиваційну частину, на цьому етапі повідомляється мета та тема заняття, на другому етапі розкривається інша логічна частина, яка включає в себе бесіду та вправи які містять здоров'язберігаючі технології навчання і в заключній частині відбувається саморефлексія, релакс або домашнє завдання. Структура та зміст тренінгу подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Структура та зміст тренінгу

Тема заняття	Мета заняття	Хід заняття
Заняття І. Тема: «Поняття мотиваційної компетентності та її роль у майбутній професії».	Мета – знайомство учасників тренінгу, формування цілей занять у групі, знайомство з поняттям мотиваційна компетентність.	Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди-лекції «Що таке мотиваційна компетентність»? ; - Вправа “Бінго”; - Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Образ мети» - Медитація з використанням музикотерапії; Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія; - Релакс під музику;
Заняття ІІ. Тема: «Розвиток мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою»	Мета – аналіз спортивних цілей учасників тренінгу, вивчення структури мотиваційної компетентності до занять фізичною	Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Структура мотиваційної компетентності» ; - Вправа «Змагання в сліпу»;

Продовження таблиці 3.2.

	культурою, усвідомлення структурних компонентів мотивації досягнення.	- Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Довільне малювання» - Релакс під музику в позі ембріона; Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія; - Д\з визначити свої спортивні цілі;
Заняття III. Тема: «Мотиваційні особливості майбутніх учителів».	Мета - аналіз етапів здорового способу життя, опис та усвідомлення власного шляху та бажання займатись фізичною культурою, аналіз біографій відомих спортсменів, як прикладу та мотиваційної фігури.	Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Мотиваційні особливості майбутніх вчителів» ; - Вправа «Спортивний шлях мого кумира»; - Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Малювання під час танцю» Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія; - Використання елементів йоги для розслаблення.
Заняття IV. Тема: «Напрямки розвитку здібностей майбутніх учителів до занять фізичною культурою»	Мета – рефлексія когнітивно-операціонального, особистісно-ціннісного та результативного компонентів здібностей.	Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Як розвивати фізичні здібності» ; - Вправа «Чемпіон XXI століття»; - Танцювальна хвилинка; - Вправа «На скільки ти оцінюєш своє бажання займатись спортом?» Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія;

Продовження таблиці 3.2.

<p>Заняття V. Тема: «Застосування здоров'язберігаючих технологій навчання»</p>	<p>Мета – визначення сучасних видів здоров'язберігаючих технологій навчання</p>	<p>Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Що таке здоров'язберігаючі технології навчання?» ; - Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Створення плакату візуалізації мрії» - Релакс під музику в позі метелика; Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія;</p>
<p>Заняття VI. Тема: «Структура мотиваційної компетентності майбутніх вчителів»</p>	<p>Мета – розвиток структурних зв'язків компонентів мотивації досягнення, необхідних для бажання займатись спортом.</p>	<p>Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Структура мотиваційної компетентності» ; - Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Створення плакату візуалізації мрії» - Релакс під музику в позі метелика; Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія;</p>
<p>Заняття VII. Тема: «Мотиваційна роль ситуацій успіху та невдачі майбутніх вчителів»</p>	<p>Мета – усвідомлення впливу ситуаційних факторів на розвиток мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою, визначення особливостей та</p>	<p>Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Фактори що впливають на формування мотиваційної компетентності майбутніх</p>

Продовження таблиці 3.2.

	вироблення адекватних способів поведінки в ситуаціях спортивного успіху та невдачі.	вчителів до занять фізичною культурою?» ; - Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Створення плакату візуалізації мрії» - Релакс під музику в позі метелика; Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія;
Заняття VIII. Тема: «Позитивне ставлення до фізичної культури як основний компонент всебічного розвитку майбутнього вчителя»	Мета - вивчення особливостей та розвиток позитивного ставлення майбутніх учителів до занять фізичною культурою	Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент. Етап 2. Основна частина. - Проведення бесіди «Формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, як компонент всебічного розвитку?» ; - Дихальна гімнастика; - Арт-терапевтична вправа «Тіло мрії»; - Написати в довільній темі «Як заняття спортом допоможуть в майбутній професії»; - Релакс під музику в позі метелика; Етап 3. Заключна частина. - Саморефлексія; - Підбиття підсумків тренінгу; - Прощання з групою.

Детальна програма тренінгу щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою із використанням сучасних здоров'язберігаючих технологій подана у додатку (Додаток Б).

Отже нами були розроблені та надані методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання. Описано основні принципи забезпечення здоров'я та ознаки покращення здоров'я. Також нами був розроблений тренінг щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою із використанням таких сучасних здоров'язберігаючих технологій, як дихальна гімнастика, арт-терапія та музикотерапія.

Таким чином можна зазначити, що користуючись загальними рекомендаціями та тренінговою програмою, можна підвищити рівень мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою в закладах вищої освіти. Дані методичні рекомендації можуть використовувати викладачі закладів вищої педагогічної освіти та здобувачі освіти.

Висновки до третього розділу

Здоров'язберігаючі технології навчання є «освітньою технологією, яка має закономірну функцію формування загальної системи поглядів, методик та прийомів діяльності вчителя/викладача, яка щодня поповнюється новітніми технологіями навчання.

Узагальнено, що ознайомлення студентів з умовами навчання здоров'язберігаючих технологій та особливостями їх впровадження забезпечує ефективність педагогічної підготовки майбутніх учителів та формування їх мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою. Адже, здоров'язберігаюча технологія створює безпечні умови для перебування в закладі освіти, навчання і праці, вирішує завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням віку, статі, особистісних особливостей та гігієнічних вимог) із забезпеченням відповідності навчання та фізичного навантаження відповідно до можливостей особистості.

На основі результатів дослідження розроблено загальні методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання, а також розроблено тренінгову програму щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Методичні рекомендації містять практичні компоненти, засновані на психологічних техніках для підвищення рівня мотивації та фізичного стану.

Таким чином можна зазначити, що користуючись загальними рекомендаціями та тренінговою програмою, можна підвищити рівень мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою в закладах вищої освіти. Дані методичні рекомендації можуть використовувати викладачі закладів вищої педагогічної освіти та здобувачі освіти.

ВИСНОВКИ

1. Нами було проаналізовано науково-методичну літературу з проблеми формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Дійшли висновку, що майбутній вчитель повинен володіти не тільки обов'язковими вміннями та знаннями своєї професії, а й мати мотивацію та стимули розвиватись всебічно, тобто не тільки розумово, а й фізично, що буде сприяти підвищенню професійної та мотиваційної компетентностей до занять фізичною культурою та сприятиме кар'єрному зростанню.

Розглянуто поняття «мотиваційна компетентність вчителя» з позицій, що включає в себе поєднання софт-скілз та компетентностей вчителя з паралельно ефективними мотиваційними процесами для досягнення професійного успіху.

Крім того, проаналізовано, що мотивація майбутнього вчителя залежить як від внутрішніх подразників, так і від зовнішніх подразників.

Систематизовано та узагальнено ряд здоров'язберігаючих технологій навчання, які використовують у закладах освіти, і які спрямовані на покращення фізичного самопочуття учасників освітнього процесу. До них відносять методи, засоби та технології, які є безпечними та корисними.

Вивчаючи науково-педагогічну літературу дійшли висновку, що поняття «здоров'язберігаючі технології навчання» трактується неоднозначно. Деякі трактування спираються на певні методи та прийоми, а інші характеризують як певну технічну модель, завдяки якій реалізуються поставлені цілі.

2. Характеризуючи Криворізький державний педагогічний університет, що є єдиним у Дніпропетровській області вищим педагогічним навчальним закладом, зазначено, що він забезпечує конкурентоспроможну підготовку фахівців за різними спеціальностями і користуються постійним попитом в регіоні та Україні, відповідно до вимог українського ринку праці.

Також констатовано, що досвідчені науково-педагогічні працівники університету здійснюють освітню, наукову та інноваційну діяльність з метою

підготовки широкого кола фахівців, здатних ефективно працювати в різних сферах: адміністративній, видавничій, державницькій, освітній, культурній, екологічній, мистецькій, технологічній, краєзнавчій, туристичній, соціальній, психологічній, журналістській, бібліотечній, спортивній, хімічній тощо.

Проведено діагностичне дослідження та визначено поточний стан сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів фізико-математичного факультету до занять фізичною культурою.

Реалізовано комплекс заходів, що забезпечило оптимальні умови для проведення діагностичного дослідження. На констатувальному етапі експерименту діагностичним інструментарієм була розроблена нами авторська анкета з метою вивчення стану сформованості мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

Дослідження мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою визначило, що основною рушійною силою є мотивація соціального самоствердження – 35 %, соціально-емоційна мотивація, тобто задоволеність студентів процесом фізичного виховання, ступінь відображення – 30 %; 20 % респондентів зазначили мотивацію самоствердження, лише 5 % респондентів усвідомили важливість мотиваційної компетентності до занять спортом і 10 % респондентів вважають, що задоволення матеріальних потреб пов'язане з отриманням додаткових привілеїв на майбутній роботі.

Таким чином, у процесі анкетування та персональних бесід було встановлено, що така ситуація значно уповільнила процес впровадження здоров'язберігаючих технологій навчання для якісного формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

3. Обґрунтовано комплекс здоров'язберігаючих технологій для формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою.

Дійшли висновку, що використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти є абсолютною необхідністю. Тільки комплексне

впровадження різноманітних здоров'язберігаючих технологій дозволить сформувати мотиваційну компетентність майбутніх вчителів до занять фізичною культурою.

Було виокремлено та теоретично обґрунтовано психолого-педагогічні умови формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання, а саме:

- забезпечення та підтримка стабільної мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою у закладі вищої освіти;
- перегляд структури навчання та підготовки майбутніх учителів щодо їх ставлення до занять фізичною культурою у закладі вищої освіти;
- застосування в освітньому процесі різноманітних та сучасних здоров'язберігаючих технологій навчання.

4. На основі результатів дослідження розроблено загальні методичні рекомендації щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання, а також розроблено тренінгову програму щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання. Методичні рекомендації містять практичні компоненти, засновані на психологічних техніках для підвищення рівня мотивації та фізичного стану.

Таким чином можна зазначити, що користуючись загальними рекомендаціями та тренінговою програмою, можна підвищити рівень мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою в закладах вищої освіти. Дані методичні рекомендації можуть використовувати викладачі вищих навчальних закладів та студенти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексейчук І. А. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі : монографія. Луцьк, 2022. 175 с.
2. Балашов Д. І. Теоретико-методичні та практичні аспекти організації занять фізичною культурою з метою підвищення мотивації студентів : навч. посіб. Суми, 2021. 36 с.
3. Бахмат Н. В. Теоретичні і методичні засади педагогічної підготовки вчителів початкової школи в умовах інформаційно-освітнього середовища вищого навчального закладу : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2017. 510 с.
4. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів до фізичної культури засобами здоров'язберезувальної діяльності в основній школі : навч. посіб. Черкаси, 2020. 552 с.
5. Бермудес Д. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання : навч. посіб. Суми, 2021. 232 с.
6. Бенедь В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Луцьк, 2022. 104 с.
7. Бережна Т. А. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. 2022. С. 44–47.
8. Бех І. Д. Теоретико-методологічні засади сучасного навчально-виховного процесу. *Часопис Київського педагогічного університету*. 2019. № 3. С. 84–95.
9. Буняк Н. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Слово, 2017. 300 с.
10. Бібік Н. І. Акмеологічні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя : навч. посіб. Харків, 2018. 455 с.
11. Блейк С. Використання досягнень нейропсихології у педагогіці : навч. посіб. США, 2017. С. 85 – 90.
12. Бодров В. А. Інформаційний стрес : навч. посіб. Київ: Київський педагогічний університет, 2020. 352 с.

13. Бондар В. А. Мотивація трудової діяльності державних службовців: вітчизняний та світовий досвід : конспект лекцій. Хмельницький : ХНУ, 2020. 126 с.
14. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття "здоровий спосіб життя» : конспект лекцій. Київ : КНУ, 2020. С. 117-124.
15. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості : навч. посіб. Київ, 2018. 45 с.
16. Ваколя Т. І. До проблеми професійної компетентності вчителя початкової школи : навч. посіб. Ужгород, 2014. С. 48–51.
17. Вашуленко М. О. Орієнтація професійної лінгводидактичної підготовки майбутніх учителів початкових класів на основну мету шкільної мовної освіти : конспект лекцій. Хмельницький : ХНУ, 2017. 236 с.
18. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : навч. посіб. Київ, 2017. 384 с.
19. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням : навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2020. 42 с.
20. Гончаренко С. І. Український педагогічний словник : навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2017. 376 с.
21. Гуревич Р. С. Інтерактивні технології навчання у вищому навчальному закладі : конспект лекцій. Вінниця : ВНПУ, 2018. 309 с.
22. Гурвіч І. В. Психологія здоров'я людини. : навч.-метод. посіб. Київ : Слово, 2017. 234 с.
23. Гріневич І. І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми : навч. посіб. Ніжин : Дім, 2021. 650.
24. Денисова С. П. Компоненти формування професійної компетентності майбутнього вчителя початкової школи в умовах педагогічного коледжу : конспект лекцій. Чернігів : ЧНУ, 2014. С. 63–66.
25. Дідух Л. В. Формування мотиваційної компетентності учнів професійно-технічних закладів : навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 123 с.

26. Діагностичні методики: збірник / за редакцією М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород, 2020. 616 с.
27. Дубасенюк О. А. Дослідження професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів : монографія. Житомир, 2020. 500 с.
28. Дубогай О. М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій : навч. посіб. Луцьк : Дім, 2018. 40 с.
29. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні системи фізичного виховання студентської молоді України : навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 240 с.
30. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів уміння самостійно виконувати фізичні вправи : конспект лекцій. Бердянськ : БНПУ, 2018. 26 с.
31. Жигайло Н. І. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді : монографія. Київ : КНУ, 2019. 690 с.
32. Кадемія М. Ю. Формування мотиваційної компетентності студентів. Вінниця, 2021. 56 с.
33. Кадемія М. Ю. Формування мотиваційної компетентності учнів професійно-технічних закладів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців : конспект лекцій. Вінниця : ВНПУ, 2015. 97 с.
34. Канішевський С. М. Спілкування у сфері фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України як соціально-психічне : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
35. Касіянець С. Е. Формування мотиваційної складової самоосвітньої компетентності майбутніх економістів : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2015. 476 с.
36. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2018. 586 с.
37. Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. Педагогічна майстерність : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2015. 212 с

38. Ковтун А. В. Врахування психофізіологічних особливостей студентів в процесі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2016. 181 с.
39. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Львів : Магнолія, 2016. 412 с.
40. Коцур Н. В. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах навч. посіб. Київ : Талком, 2016. 340 с.
41. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 220 с.
42. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : курс лекцій. Київ, 2015. 486 с.
43. Кричфалуший М. В. Вчитель фізичної культури: формування особистості : дис. ... д-ра пед. наук : 08.00.04. Дніпро, 2020. 429 с.
44. Леонов О. З. Формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я : навч. посіб. Київ : Талком, 2017. 440 с.
45. Лохвицька Л. В. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 240 с.
46. Максименко С. Д. Психоаналітичні теорії розвитку особистості : навч. посіб. 4-ге вид., перероб. та доп. Київ : ЦУЛ, 2016. 265 с.
47. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості : навч. посіб. Київ : Талком, 2015. 361 с.
48. Маслоу А. Психологія буття : навч. посіб. Київ : Дім, 2015. 304 с.
49. Мацук Л. О. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до правового виховання молодших школярів : конспект лекцій. Тернопіль : ТНУ, 2022. 200 с.
50. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Дім, 2019. 487 с.
51. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті Європейської інтеграції : навч. посіб. Київ : Слово, 2018. С. 57– 69.

52. Олефір Г. В. Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : монографія. Донецьк : ДНПУ, 2016. 26 с.
53. Омельченко С.В. Здоров'язбережувальна педагогіка: сучасні тенденції та перспективи розвитку : навч. посіб. Київ : Дім, 2022. 280 с.
54. Осика О. В. Індивідуальна психологія А. Адлера в роботі зі студентами : монографія. Тернопіль, 2023. 76 с.
55. Основи практичної психології / за редакцією В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ. 2022. 536 с.
56. Павленко І. А. Оздоровчі технології дльє використання в навчальному процесі освітніх закладів: курс лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 145 с.
57. Підчасов Є. В. Психологічні особливості побудови освітнього процесу із застосуванням дистанційних освітніх технологій. Київ, 2016. 35 с.
58. Пометун О. І. Компетентнісний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти. Київ, 2018. 69 с.
59. Сидоренко О. Р. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв : навч. посіб. 3-ге вид., перероб. та доп. Київ : ЦУЛ, 2019. 440 с.
60. Сисоева С. О. Створення сприятливих умов для педагогічної творчості вчителів. Соціальна педагогіка і адаптивність особистості : конспект лекцій. Суми : СНУ, 2014. 215 с.
61. Суценко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 442 с.
62. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : конспект лекцій. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 82 с.
63. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я студентів навч. посіб. Київ : Талком, 2017. 128 с.
64. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологічне здоров'я студентів : монографія. Чернівці : ЧНУ, 2019. 296 с.

65. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді : монографія. Харків : Щедра садиба плюс, 2014. 539 с.
66. Цокур О. С. Педагогіка толерантності як концептуальна основа професійної самосвідомості вчителя нової формації : навч. посіб. / за ред. : С. О. Якубовського, Ю. О. Ніколаєва. Одеса : ОНУ, 2016. 243 с.
67. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності студентів з різним статусом ідентичності / за заг. ред. Т. А. Латковської. Київ : ЦУЛ, 2018. 208 с.
68. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів узагальноосвітній школі : монографія. Черкаси, 2017. 497 с.
69. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості : конспект лекцій / за заг. ред. : В. І. Галана; уклад. Ж. В. Удовенко. Київ : ЦУЛ, 2016. 220 с.
70. Ambach G. Standarts for teachers: potential for improving practice. Academe. 1996. Vol. 82. № 3. P. 20–23.
71. Anderson, T., Rourke, L., Garrison, D. R., Archer, W. Assessing Teaching presence in a Computer Conference Environment. Journal of asynchronous learning networks. New York, 2021. PP. 1–17.
72. Dewey, J. Experience and Education. Toronto, 2012. 234 p.
73. URL: <https://kdpu.edu.ua/vstupnyku/zvorotniizviazok/878universytet/mo lodizhnyi-tsentr.html>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета для студентів

Шановний (а) студент (ка) ! З метою дослідження проблеми формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, просимо Вас у даній анкеті позначити свої відповіді на такі питання:

1. Наскільки значущим є для Вас мотиви до занять фізичною культурою?:

а) мотив соціального самоствердження – прагнення проявити себе, яке виражається в тому, що заняття фізичною культурою та спортом і успіхи, які досягаються при цьому, розглядаються й переживаються з точки зору особистості престижу, поваги з боку знайомих, глядачів _____

б) соціально-емоційний мотив – прагнення до спортивних подій, що відображають радість від руху й фізичних зусиль, неформальність спілкування, емоційну свободу _____

в) мотив фізичного самоствердження – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру _____

г) мотив підготовки до професійної діяльності – прагнення займатися фізичною культурою для підготовки до вимог обраної професійної діяльності _____

д) мотив, пов'язаний із задоволенням матеріальних потреб і отримання додаткових привілеїв _____

2. Яким є рівень прояву Вами активності у фізкультурній діяльності ?:

- а) високим;
- б) достатнім;
- в) середнім;
- г) низьким.

3. Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами у вільний від занять час, скільки разів на тиждень ?:

- а) 3-4 рази;
- б) 3-2 рази;
- в) іноді;
- г) не займаюсь взагалі.

4. Чи бажаєте Ви самостійно займатися фізичними вправами ?:

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю.

5. Що заважає самостійним заняттям вдома ?:

- а) відсутність бажання;
- б) брак часу;
- в) не знаю як це робити.

6. Який вид вправ Вам подобається найбільше?

- а) Статичні;
- б) Активні;
- в) Складно відповісти.

7. Що саме може замотивувати Вас займатись фізичними вправами?

- а) Уява про гарне тіло;
- б) Покращення здоров'я;
- в) Нічого;

8. Чи можливе Ваше життя без спорту?

- а) Ні;
- б) Так;
- в) Не знаю.

9. Коло Ваших знайомих підтримує фізичну активність?

- а) Так;
- б) Ні;
- в) Складно відповісти;

10. Який вид спорту Вам подобається?

А) Танці;

Б) Силові вправи;

В) Групові ігри (волейбол, футбол, теніс тощо);

Г) Складно відповісти.

Ваш вік _____ Стать _____ Рік навчання _____ Дата _____

Програма тренінгу

Тренінг складається з 8-ми занять, які включають в себе організаційно-мотиваційну частину, на цьому етапі повідомляється мета та тема заняття, на другому етапі розкривається наступна частина, яка включає в себе бесіду та вправи, що містять здоров'язберігаючі технології навчання і в заключній частині відбувається саморефлексія, релакс або домашнє завдання.

Заняття I.

Тема: «Поняття мотиваційної компетентності та її роль у майбутній професії».

Мета – знайомство учасників тренінгу, формування цілей занять у групі, знайомство з поняттям мотиваційна компетентність.

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- Проведення бесіди-лекції «Що таке мотиваційна компетентність»?

Майбутній вчитель повинен володіти не тільки обов'язковими вміннями та знаннями своєї професії, а й мати мотивацію та стимули розвиватись всебічно, тобто не тільки розумово, а й фізично, що буде сприяти підвищенню професійної та мотиваційної компетентність до занять фізичною культурою та посприє кар'єрному зростанню.

Розглядаючи поняття «мотиваційна компетентність вчителя», можна зазначити що воно включає в себе поєднання софт-скілс та компетентностей вчителя з паралельно ефективними мотиваційними процесами для досягнення професійного успіху.

Мотивація вчителя як фундаментальна основа, на якій базується колаборація його професійної діяльності, що досліджувалася вченими: Н. Гузій,

І. Зязюном, Г. Сагач та іншими науковцями. Зокрема, І. Зязюн, Л. Крамущенко та І. Кривонос звернули увагу на багатоаспектність мотивації вчителя:

- прямий орієнтир на власну особистість (бажання бути сприйнятим як компетентний, адекватний та автентичний викладач);
- на методи професійного впливу (першочерговим для вчителя є система, види діяльності та спосіб їх реалізації);
- на учнів (пристосування до колективу);
- на реальну ціль (наприклад допомога учням у всебічному розвитку, залучення до фізичних занять) [1, с. 26].

Крім того, мотивація майбутнього вчителя залежить як від внутрішніх подразників (характер учителя, вікова категорія, стать, психологічні особливості особистості на етапі професійного становлення та розвитку), так і від зовнішніх подразників (регіональне розташування місця роботи, доступність до сучасної дидактичної бази, рівень цифрової компетентності, вміння користуватись сучасними пошуковими системами та мережами, стосунки в колективі, можливості постійно розвиватись та система заохочень від керівництва закладу).

При цьому «мотиваційна компетентність вчителя» слідує загальній структурі мотивації та формування нових стимулів.

Сутність мотиваційної компетентності вчителя характеризується пошуком та виявленням факторів, що активізують їхню професійну діяльність і навпаки усуненням факторів, що гальмують цю діяльність, та створенням простору для підвищення мотиваційної компетентності майбутнього вчителя. У кінцевому підсумку, професійні вимоги до майбутніх вчителів є ключем до вирішення багатьох проблем формування мотиваційної та професійної компетентності вчителів, щодо їх ефективного викладання та всебічного розвитку учнів, шляхом залучення їх, не тільки до розумової діяльності, а й до занять фізичною культурою.

- Вправа “Бінго”;

1. Зробити з аркуша паперу фігурку людини. Ї

2. На частинах тіла заповнити анкету (відповідно до структури мотивації досягнення успіху): голова – головна спортивна мрія, тулуб – прогноз на моє спортивне майбутнє, ліва рука – спортсмен, на якого хотів би бути схожим, чий досягнення повторити чи перевершити, права рука – люди, які допомагають мені досягати спортивних вершин, ліва нога – емоції і переживання, які найчастіше викликають спортивні тренування і змагання, права нога - що в спорті в мене виходить найкраще.

3. Презентація анкет.

4. Обговорення вправи.

- Дихальна гімнастика. Техніка дихальної гімнастики «Бодіфлекс». Вихідне положення - станьте прямо, ноги на ширині плечей. Нагніться вперед, спираючись руками на ноги, трохи зігнуті у колінах. Дивіться прямо перед собою. В цій позі легше виконувати втягування черева.

- Арт-терапевтична вправа «Образ мети».

У вас є якась мета? Те, до чого ви прагнете, що тягне вас? На жаль, багато хто не мають чітких уявлень про свої цілях, і це заважає їх руху вперед. Традиційне: «Хочу багато грошей», — це не мета, а засіб досягнення мети. А ось який?

Намалюйте вашу мету. Якщо спочатку у вас виникли труднощі – не дивуйтеся, просто малюйте, закреслюйте, виводите каракулі. І поступово вони складуться в осмислений малюнок. Зафіксуйте образ не тільки в свідомості, але і на аркуші. Пропрацюйте всі деталі, розфарбуйте кольоровими олівцями, постарайтеся зробити об’ємним.

Тепер ви вже бачите мету, більш того, вона стала для вас реальною, адже ви вже втілили її в матеріалі, ви можете її побачити і помацати. Ще раз подивіться на малюнок, похваліть себе і запитайте, що вам потрібно для досягнення мети? Залишилося зовсім небагато до її повної реалізації.

- Медитація з використанням музикотерапії «Вправа «Океан». Мета вправи — зниження рівня тривожності студентів. Психолог включає аудіо запис шуму хвиль, плескоту води, а студенти рухаються під ці звуки. Розгойдування з

боку в бік заспокоює нервову систему, допомагає навчитися відчувати межі свого тіла, знайти почуття комфорту. Ведучий спостерігає за технікою виконання рухів, нагадує, що рухи повинні бути плавними. Якщо студенти не можуть в самостійному підборі потрібних рухів, психолог демонструє їх і просить повторювати за ним.

Етап 3. Заключна частина.

- Саморефлексія;
- Релакс під спокійну музику;

Заняття II.

Тема: «Розвиток мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою»

Мета – аналіз спортивних цілей учасників тренінгу, вивчення структури мотиваційної компетентності до занять фізичною культурою, усвідомлення структурних компонентів мотивації досягнення.

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- Проведення бесіди «Структура мотиваційної компетентності» ;

Мотиваційна компетентність майбутніх вчителів важлива як в теорії, так і в практиці. Від того, як буде підготовлений майбутній вчитель, як він буде вмотивований та розумітиме свою роботу, залежить його відношення до навчання у закладі вищої освіти. Визначивши природу мотивації та з'ясувавши її структуру, можна розробити реальні методи та впровадити здоров'язберігаючі технології, щодо формування мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою, що в свою чергу покращать ставлення до всебічного розвитку і допоможуть їм повністю реалізувати свій творчий потенціал.

Важливість формування мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою, полягає у розумінні своєї професійної діяльності, її механізму і системи заохочень ототожнюючи зі своїми вміннями.

Однак у реаліях буття, у зв'язку зі змінами освітнього процесу, необхідно переосмислити специфіку мотиваційної сфери освітньої діяльності.

Таким чином, бажання майбутнього вчителя знайти себе в своїй роботі, бути всебічно розвиненим це нормально. Але жодна людська дія не може відбуватися без мотивації, а особливо важливо формувати мотиваційну компетентність майбутніх вчителів, щодо всебічного розвитку, не тільки інтелектуального, а й фізичного, тобто до занять фізичною культурою. Також треба враховувати особисті потреби майбутніх вчителів. Мотиваційна компетентність базується на особистісному підході, що є ефективним і доречним в подальшій роботі майбутніх вчителів.

- Вправа «Змагання в сліпу»;

1. Об'єднання учасників у пари.
2. Розподіл ролей: 1 номер – спортсмен, 2 номер – тренер.
3. Вибір групою виду спорту (боротьба, бокс, фехтування тощо).
4. Пари по черзі вступають між собою у поєдинок. Спортсменам зав'язують очі, а тренер керує діями спортсмена так, щоб виграти в пари-суперниці. Допустимі команди: витягни руку, руку (крок) вправо (вліво, назад, вперед, вгору, вниз). Інші учасники групи виконують роль вболівальників і можуть допомагати спортсмену з трибун.

5. Обговорення вправи. Орієнтовні питання: що відчували під час виконання вправи, що допомагало виграти, що заважало, чия допомога була відчутнішою (тренера чи трибун), що відчував тренер, що потрібно для ефективної роботи тренера і спортсмена на тренуванні, чи зможе спортсмен без тренера виконати поставлені завдання, як можна використати набуті вміння у реальному житті тощо.

- Дихальна гімнастика «5 етапів дихання по методу «Бодіфлекс»

1 - етап. Видихайте повітря із легенів через рот. Дуже повільно і плавно видихайте все повітря з легенів, склавши губи трубочкою, як ніби то хочете задути свічку. Після видиху зімкніть губи.

2 – етап. Вдихаючи через ніс, зробить це різко, коротко і максимально глибоко – уявляючи, що виринули щойно із води. При правильному виконанні вправи, вдих буде дуже гучним.

3 – етап. Із діафрагми з силою видихніть все повітря через рот. Видихаючи через рот, трохи підводьте голову. При цьому буде свистячий звук, схожий на «пах» або «ха».

4 – етап. Закривши рот, затримайте дихання, нахиливши голову вниз та втягуйте живіт на вісім – десять рахунків. Якщо всі попередні етапи зроблені правильно, ваш шлунок повинен піти під ребра, і як то кажуть «живіт прилипає до хребта». На місці живота утворюється западина і створюється вакуум у середині вас.

5 – етап. Знову вдихніть носом. Видихаючи розслабтеся і відпустить живіт. Поверніться у вихідне положення.

Спочатку ви не зможете затримувати дихання на 8-10 рахунків. Робіть це поступово. Що потрібно пам'ятати:

- 1 - завжди вдихати через ніс і видихати через рот;
- 2 – видихати повітря інтенсивно через рот зі звуком «пах»;
- 3 – при перших виконаннях може виникати легке запаморочення – це нормально з часом воно зникне;

4 – спочатку затримувати дихання на 2-3 секунди и поступово доводячи до 8 -10 секунд;

5 – кращій час для занять – це ранок або любий час після 2 – 3 годин після прийому їжі. Засвоївши дихання, можна починати поєднувати його із вправами.

- **Арт-терапевтична вправа «Довільне малювання».** Візьміть аркуш паперу і олівець (ручку), розслабтеся, зробіть глибокий вдих, закрийте очі і починайте малювати. Малюйте довільно, не намагаючись створити якийсь осмислений образ. Дозвольте вашій руці вільно рухати олівцем по папері, лишаючи на ній різноманітні штрихи, каракулі, переплетення ліній і зигзаги.

Потім відкрийте очі і уважно розгляньте вийшов малюнок. Що ви на ньому бачите? Які образи виникають у хаосі ліній? Домалюйте деталі, щоб

завершити побачену картинку, зробіть чіткіше контури, зафарбуйте якісь місця кольоровими олівцями. Нехай з хаосу ліній народиться ваш настрій, ваше майбутнє, ваші надії і ваше натхнення.

Займаючись самотійно, намагайтеся урізноманітнити техніки. Можна використовувати техніку печворк, створюючи композицію з шматочків тканини, вишивку, ліплення з глини або композиції з вовни.

Багатьом, наприклад, подобається створювати колаж. Вирізавши з журналів, рекламних буклетів, газет картинки і букви, наклейте їх на аркуш паперу. Тільки обов'язково чітко сформулюйте мету, що ви хочете зобразити: настрій, мета, майбутнє, рішення проблеми або щось інше. Вийшла композиція зробить ваші смутні очікування більш зрозумілими і підкаже відповідь на складні питання.

Така техніка рятує від ніяковості людей, переконаних, що вони не вміють малювати. Але пам'ятайте: створювати малюнок самотійно значно корисніше, так як підключаються механізми ідеомоторного зв'язку між рукою і різними ділянками кори головного мозку

- Релакс під музику в позі ембріона;

Етап 3. Заключна частина.

- Саморефлексія;

- Д\з визначити свої спортивні цілі;

Заняття III.

Тема: «Мотиваційні особливості майбутніх вчителів».

Мета - аналіз етапів здорового способу життя, опис та усвідомлення власного шляху та бажання займатись фізичною культурою, аналіз біографій відомих спортсменів, як прикладу та мотиваційної фігури.

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- Проведення бесіди «Мотиваційні особливості майбутніх вчителів».

Розглядаючи поняття «мотиваційна компетентність вчителя», можна зазначити що воно включає в себе поєднання софт-скілс та компетентностей вчителя з паралельно ефективними мотиваційними процесами для досягнення професійного успіху.

Мотивація вчителя як фундаментальна основа, на якій базується колаборація його професійної діяльності, що досліджувалася вченими: Н. Гузій, І. Зязюном, Г. Сагач та іншими науковцями. Зокрема, І. Зязюн, Л. Крамущенко та І. Кривонос звернули увагу на багатоаспектність мотивації вчителя:

- прямий орієнтир на власну особистість (бажання бути сприйнятим як компетентний, адекватний та автентичний викладач);
- на методи професійного впливу (першочерговим для вчителя є система, види діяльності та спосіб їх реалізації);
- на учнів (пристосування до колективу);
- на реальну ціль (наприклад допомога учням у всебічному розвитку, залучення до фізичних занять).

Крім того, мотивація майбутнього вчителя залежить як від внутрішніх подразників (характер учителя, вікова категорія, стать, психологічні особливості особистості на етапі професійного становлення та розвитку), так і від зовнішніх подразників (регіональне розташування місця роботи, доступність до сучасної дидактичної бази, рівень цифрової компетентності, вміння користуватись сучасними пошуковими системами та мережами, стосунки в колективі, можливості постійно розвиватись та система заохочень від керівництва закладу). З точки зору захвату роботою та позитивною динамікою, внутрішня мотивація є найбільш продуктивною. А ось розглядаючи зовнішню мотивацію, можна відмітити, що вона має часовий проміжок і втрачає стимулюючий ефект набагато швидше, ніж внутрішня мотивація. Якщо фінансове заохочення залишаться довгий час на певному рівні, то з часом воно знижує мотиваційне прагнення розвиватись далі і заохочувати себе та учнів до всебічного розвитку.

- Вправа «Спортивний шлях мого кумира»;

1. Об'єднання учасників у мікрогрупи.

2. Інструктаж мікрогруп: опишіть спортивний шлях успішного спортсмена, використовуючи знання про життя відомих спортсменів. Виділіть етапи спортивного шляху, вкажіть мету, форми спортивної діяльності, здобутки, втрати, значимих осіб на кожному з них.

3. Презентація роботи мікрогруп.

4. Обговорення вправи.

- **Дихальна гімнастика «Лев»** - ця вправа допоможе тонізувати м'язи обличчя, тим само підтягнути щоки та підборіддя, покращити овал. Виконувати треба наступним чином: коли після видиху, вдиху, голосного видиху втягнути живіт, одразу ж слід прибрати основну позу (зібрати губи в маленьке коло, якомога ширше відкрити очі і підняти їх, одночасно втиснуті губи опустити донизу, напружити щоки та ділянку носа, а язик висунути чим далі). Порахувавши до восьми, вдихнути і прийняти вихідне положення.

- **Арт-терапевтична вправа «Малювання під час танцю»** . Включається музика і студентам пропонується танцювати так, наче малюючи картину (2-3 хв).

Етап 3. Заключна частина.

- **Саморефлексія;**

- **Використання елементів йоги для розслаблення.**

Заняття IV.

Тема: «Напрямки розвитку здібностей майбутніх вчителів до занять фізичною культурою»

Мета – рефлексія когнітивно-операціонального, особистісно-ціннісного та результативного компонентів здібностей.

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- **Проведення довільної бесіди «Як розвивати фізичні здібності».**

- Вправа «Чемпіон ХХІ століття»;

1. Об'єднання учасників у мікрогрупи.
2. Інструктаж мікрогруп: протягом 5 хв. ознайомитись із запропонованою частиною матеріалу (особистісні якості спортсменів, знання і вміння спортсменів, спортивні результати) та скласти план її усної презентації.
3. Виконання завдання. Ротація учасників у нові групи.
4. Інструктаж мікрогруп: презентувати свою частину матеріалу новим колегам та запам'ятати матеріал інших членів групи. Час – 5 хв.
5. Виконання завдання. Ротація учасників у попередні групи. Інструктаж мікрогруп: узагальнити весь матеріал та розробити „Портрет чемпіона ХХІ століття”, в якому зазначити: – позитивні якості особистості, знання і вміння, якими він має володіти та результати, яких може досягти, – можливі недоліки такої людини

6. Презентація роботи мікрогруп.

- Танцювальна хвилинка;

- Вправа «На скільки ти оцінюєш своє бажання займатись спортом?».

Написати текстове повідомлення в довільній формі.

Етап 3. Заключна частина.

- Саморефлексія;

- Д\з визначити свої мотиви займатись спортом;

Заняття V.

Тема: «Застосування здоров'язберігаючих технологій навчання»

Мета – визначення сучасних видів здоров'язберігаючих технологій навчання.

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- Проведення бесіди «Що таке здоров'язберігаючі технології навчання?»

Здоров'язберігаючі технології навчання використовують у закладах освіти, вони покращують фізичне самопочуття учасників даного процесу. До них відносять методи, засоби та технології, які є безпечними та корисними.

Вивчаючи науково-педагогічну літературу можна зазначити, що поняття «здоров'язберігаючі технології навчання» трактується по різному. Деякі трактування спираються на певні методи та прийоми, а інші характеризують як певну технічну модель, завдяки якій реалізуються поставлені цілі.

Такими вченим як О. Свириденко зазначається, що здоров'язберігаючі технології навчання є «освітньою технологією, яка має закономірну функцію формування загальної системи поглядів, методик та прийомів діяльності вчителя, яка щодня поповнюється новітніми технологіями навчання.

- Дихальна гімнастика Техніка дихання « Оксісайз».

1. Поза Станьте прямо, коліна ледь зігнуті, розслабтесь. Втягніть живіт на 30% от максимального зусилля, таз подайте вперед, попереk повинен бути плоский. В такій позі слід виконувати дихання «оксісайз».

2. Вдих – три до вдихи. Глибоко вдихніть через ніс, наповнюючи череву повітрям (череву надувається), одночасно напружити м'язи сідниць і підтягнути низ черева, зробіть три додаткових різких вдихів заповнюючи легені повітрям (череву намагатися підтягнути до хребта), губи розтягнуті в посмішку.

- Арт-терапевтична вправа «Створення плакату візуалізації мрії». Студентам надається ватман А3, також різноманітні картинки пропонується створити шлях своєї мрії. Також нагадуємо про важливість спорту в житті.

- Релакс під музику в позі метелика;

Етап 3. Заключна частина.

- Саморефлексія;

Заняття VI.

Тема: «Структура мотиваційної компетентності майбутніх вчителів»

Мета – розвиток структурних зв'язків компонентів мотивації досягнення, необхідних для бажання займатись спортом.

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- **Проведення бесіди в довільній формі** «Які ви знаєте види здоров'язберігаючих технологій?».

- **Дихальна гімнастика** «Дихання «Ха». Стоячи в основній стійці, вдихніть глибоко і повільно підняти руки витягуючись вгору. Затримайте дихання на декілька секунд. Видихаючи через рот з потужним звуком «ха», наклоніться впередниз всім корпусом і розслабте м'язи рук. Звук вимовляється не голосом, а повітрям видиху. Затримайтесь в даній позі – негативна енергія утече скрізь руки в землю. На вдих – стати прямо, видих – повторити вправу. Вправа виконується 2-3 рази.

Ця вправа покращує циркуляцію кисню в організмі, дозволяє заспокоїтись прибрати відчуття паніки і зневіру, позбутися негативних емоцій. Наші відчуття і емоції тісно зв'язані з диханням. Дихання впливає на емоції, а емоції – на здоров'я. Злість порушує роботу печінки, страх – сечестатеву систему, дуже велика радість здатна порушити нормальну роботу серця. В йозі є багато вправ, щоб привести свої емоції в стан рівноваги.

- **Арт-терапевтична вправа** продовження «Створення плакату візуалізації мрії».

- **Релакс під музику в позі метелика;**

Етап 3. Заключна частина.

- **Саморефлексія;**

Заняття VII.

Тема: «Мотиваційна роль ситуацій успіху та невдачі майбутніх вчителів»

Мета – усвідомлення впливу ситуаційних факторів на розвиток мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною

культурою, визначення особливостей та вироблення адекватних способів поведінки в ситуаціях спортивного успіху та невдачі.

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- **Проведення бесіди** «Фактори що впливають на формування мотиваційної компетентності майбутніх вчителів до занять фізичною культурою?»

Зокрема, вивчення підходів щодо мотиваційної компетентності вчителів досліджувались Д. Мітчеллом і Ф. Ортісом у 1987 році та Л. Фрейзером і Л. Соренсоном у 1992 році, розглядають підхід, що зміщує акценти з переважно зовнішніх стимулів (фінансові винагороди, кар'єрні можливості) на внутрішню професійну мотивацію вчительської діяльності, що тягне за собою посилення внутрішньої мотивації до професійної діяльності. На думку вчених, такий підхід керується теорією вчительства, який характеризується тим, що мотивація до викладання перетинається з любов'ю до дітей і бажання допомогти їм здобути освіту. І найбільшою винагородою за роботу є задоволення від процесу викладання і досягнення професійних цілей.

Л. Фрейзом було виділено два чинники, які впливають на здатність вчителя ефективно працювати:

1) Умови роботи та створений простір (кількість учнів, дисципліна, наявність дидактичних матеріалів, клімат в колективі, особистий статус, фінансова нагорода тощо;

2) Структура роботи.

Саме друга група чинників відіграє важливу роль у мотивації вчителів до роботи. До них відносяться:

1) створення довгострокового кар'єрного розвитку та можливості для вчителів реалізовувати власні креативні ідеї на практиці;

2) адекватне відношення адміністрації та колективу;

3) підвищення ролі вчителів у подоланні проблем вдосконалення професійного середовища.

Результатом впровадження даних факторів, є підвищення фахової відповідальності в колективі, відстеження позитивної динаміки професійних результатів та адекватної самооцінки вчителя.

Мотиваційна компетентність вчителя характеризується вмінням шукати стимули вчителів, що є однією з найважливіших характеристик, що сприяє їхньому успіху в професійній діяльності, самовдосконаленню, соціальному захисту.

- **Дихальна гімнастика.** Виконується глибоке дихання йогів з паузами між вдихом та видихом. Починати треба на рахунок 6 (вдих): 3 (затримка дихання) :6 (видих) : 3 (затримка дихання) Продовження виконання вправи залежить від самопочуття. Далі можна перейти на рахунок 8:4:8:4, а потім 10:5:10:5. Повторити вправу 9 разів. Ця вправа допомагає під час подолання стресу.

- **Арт-терапевтична вправа** продовження «Створення плакату візуалізації мрії»

- **Релакс під музику в позі метелика;**

Етап 3. Заключна частина.

- **Саморефлексія;**

Заняття VIII.

Тема: «Позитивне ставлення до фізичної культури як основний компонент всебічного розвитку майбутнього вчителя»

Мета - вивчення особливостей та розвиток позитивного ставлення майбутніх вчителів до занять фізичною культурою

Хід заняття

Етап 1. Організаційно-мотиваційний. На цьому етапі повідомляється мета тренінгу, встановлюють регламент.

Етап 2. Основна частина.

- **Проведення бесіди** «Формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою, як компонент всебічного розвитку?» ;

Мотиваційна компетентність майбутніх вчителів до занять фізичною культурою відіграє провідну роль в охороні здоров'я. Перед вищими закладами освіти постає важливе завдання щодо формування мотивації студентів та їх заохочення до фізичної активності.

Тому заклади вищої освіти мають вирішувати проблеми охорони здоров'я молоді та розвивати мотиваційну компетентність майбутніх вчителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання.

Вивченню проблем фізичної активності майбутніх вчителів присвячено праці О. Зарічанського, Я. Зорія, Є. Маляра, І. Маріонди, Л. Пилипей та ін.

Будь-яка професійна діяльність вимагає від фахівців формування здоров'язберезувальних компетенцій, які можна розглядати як одну зі складових професійних компетенцій.

Формування мотиваційної компетентності молодих вчителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій є особливо важливим для них, оскільки, як було показано в попередньому параграфі, сучасні вчителі повинні мати не лише високий рівень професійної підготовки, а й міцне здоров'я.

Оскільки невід'ємною частиною мотиваційної та професійної компетентностей майбутніх вчителів є увага до відвідування занять фізичної культури та зміцнення здоров'я.

Д. Воронін зазначав, що для її формування у студентів необхідна наявність стійкої мотивації до здорового способу життя та здійснення оздоровчих заходів.

А. Мітяєва визначає засоби здоров'язберігаючих технологій, як сукупність засобів і заходів, спрямованих на зміцнення фізичного і психічного здоров'я людини.

Адже, здоров'язберігаюча технологія створює безпечні умови для перебування в закладі освіти, навчання і праці, вирішує завдання раціональної організації навчального процесу (з урахуванням віку, статі, особистісних особливостей та гігієнічних вимог) із забезпеченням відповідності навчання та фізичного навантаження відповідно до можливостей студента.

- **Дихальна гімнастика «Бхастрика»** - швидке і шумне дихання (по типу кузнецького міху), за участю діафрагми. Прийміть зручне для вас положення тіла, спина повністю пряма, очі закриті, кісті рук покласти на коліна. Зробіть вдих надуваючи черво і видих – різко втягуючи черво до хребта, тим самим скорочуючи діафрагму. На початковому етапі слід обмежитися 10 вдихами і видихами у циклі. Поступово їх кількість довести до 108. С часом можна в кінці циклу «Бхастрики» на останньому вдиху затримати дихання (кінчик язика притиснути до неба, а підборіддя притиснути до яремної впадини у основи шиї). Під час виконання вправи грудді і плечі не повинні рухатися.

- **Арт-терапевтична вправа «Тіло мрії»**. Студентам пропонується намалювати тіло своєї мрії. Після проводиться обговорення, що ми можемо зробити аби досягти своєї мети.

- **Написати в довільній темі «Як заняття спортом допоможуть в майбутній професії»;**

- **Релакс під музику в позі метелика;**

Етап 3. Заклучна частина.

- **Саморефлексія;**

- **Підбиття підсумків тренінгу;**

- **Прощання з групою.**